YOGA FEBRIANTO

Berdamai dengan

Kebiasaan Buruk

MEMANDANG KEBIASAAN BURUK DENGAN LEBIH BIJAK

BERDAMAI
DENGAN KEBIASAAN BURUK

Yoga Febrianto

BERDAMAI DENGAN KEBIASAAN BURUK
Memandang Kebiasaan Buruk dengan Lebih Bijak

Penyunting : **Mustika Putri**
Penata aksara : **Zain**
Perancang sampul **: Zulkarnaen DS**

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el
oleh Penerbit ANAK HEBAT INDONESIA
Yogyakarta, 2020

ISBN-el : 978-623-244-559-8

Kata Pengantar

Dalam kehidupan bermasyarakat, sudah pasti semua tindakan yang dilakukan oleh seseorang dibatasi dengan aturan dan norma yang berlaku. Apabila seseorang selalu berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang ada, maka orang tersebut akan dianggap oleh masyarakat sebagai orang yang berperilaku baik. Sementara orang yang sering berperilaku tidak sesuai dengan norma, maka orang tersebut akan dianggap oleh masyarakat sebagai orang yang memiliki kebiasaan buruk atau orang yang berperilaku menyimpang. Apabila perilaku seperti ini sampai berkepanjangan, maka akan menjadi ketidakmampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan.

Setiap orang berhak untuk menilai sebuah kesuksesan melalui sudut pandangnya masing-masing. Ada yang menilai kesuksesan dari segi kekayaan, kebahagiaan,

jabatan, dan kesehatan. Setiap orang memiliki perilaku atau kebiasaan buruk masing-masing, yaitu di mana kebiasaan tersebut pada akhirnya akan merugikan diri sendiri dan orang lain yang berada di sekitarnya. Kebiasaan buruk hanya akan menghancurkan karakter seseorang, bahkan akan menyebabkan orang menjadi tertinggal dalam menjalani kehidupan. Kebiasaan buruk juga dapat mengubah seseorang menjadi tidak berguna, baik dalam kehidupan keluarga maupun kehidupan masyarakat.

Jika seseorang sering melakukan kebiasaan buruk, yaitu seperti suka menunda pekerjaan, maka orang tersebut akan semakin malas untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lain. Terlepas dari itu semua, ada hal penting yang perlu diperhatikan untuk hidup yang lebih baik, yaitu menjauhkan diri dari kebiasaan buruk. Sebab, kebiasaan buruk hanya akan menghambat seseorang dalam mencapai kesuksesan. Untuk mengatasi kebiasaan buruk, maka seseorang harus melakukan suatu tindakan untuk mengubah perilaku tersebut menjadi kebiasaan yang baik, yaitu bisa dengan mengasah kemampuan berpikir positif, menumbuhkan motivasi belajar, meningkatkan kualitas kerja, mengoptimalkan kegiatan bersosial serta menciptakan pola hidup yang sehat.

Penulis

Daftar Isi

Bagian 1

Mengenal Kebiasaan Buruk

Kebiasaan merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pola yang sama. Kebiasaan juga dapat diartikan sebagai suatu respons seseorang dalam menghadapi suatu hal tanpa melalui proses berpikir. Kebiasaan dikatakan respons karena kebiasaan tidak melalui proses berpikir. Misalnya: ketika seseorang melakukan kegiatan berjabat tangan dengan orang lain, maka secara otomatis mereka berjabat tangan dengan menggunakan tangan kanan. Dengan demikian, maka kebiasaan bisa dikatakan sebagai pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yangg dipelajari oleh seorang dan dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama.

Kenapa, ketika seseorang melakukan suatu kegiatan (kebiasaan) tanpa harus berpikir panjang, karena perilaku tersebut merupakan tanggapan dari sebuah perilaku yang diberikan oleh orang lain kepadanya. Jadi, kebiasaan bisa berupa tanggapan manusia yang dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama. Perilaku dapat digolongkan menjadi sebuah kebiasaan, yaitu ketika perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang, tanpa melalui proses berpikir, sebagai tanggapan atau respons terhadap sesuatu, dan umumnya adalah perilaku sehari-hari. Perilaku yang digolongkan ke dalam kebiasaan, minimal harus memenuhi persyaratan-persyaratan tersebut.

Jadi, kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa melalui proses berpikir, karena perilaku tersebut merupakan respons terhadap sesuatu yang umumnya adalah perbuatan sehari-hari. Tidak semuanya semua kebiasaan merupakan perilaku yang baik, karena

ada juga kebiasaan yang merupakan perilaku yang buruk. Terkait dengan ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mengetahui seluk-beluk mengenai kebiasaan buruk, di antaranya yaitu: pengertian kebiasaan buruk, ciri orang yang memiliki kebiasaan buruk, faktor penyebab kebiasaan buruk, dan cara mengatasi kebiasaan buruk. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian sebagai berikut:

1. Pengertian Kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk merupakan suatu perilaku yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang tanpa melalui proses berpikir. Orang yang memiliki kebiasaan buruk adalah orang yang memiliki penilaian negatif terhadap sesuatu. Misalnya, rasa malas, yaitu seperti: malas berpikir, malas bekerja, malas belajar, malas berolahraga, malas bersosialisasi, dan lain sebagainya. Malas merupakan perasaan seseorang yang enggan melakukan sesuatu, karena dalam pikirannya sudah memiliki penilaian negatif, atau tidak adanya kemauan untuk melakukannya.

Orang yang memiliki kebiasaan buruk, yaitu malas bekerja adalah orang yang motivasinya rendah terhadap pekerjaan. Kebiasaan buruk semacam ini akan cenderung negatif akibat persepsi yang diberikan terhadap pekerjaan tersebut kurang baik. Penilaian inilah yang membuat seseorang berperilaku malas untuk melakukan pekerjaan. Dengan demikian, maka bisa dikatakan bahwa kebiasaan buruk adalah perilaku bentukan. Sebenarnya, kebiasaan seperti ini masih bisa

dibentuk kembali menjadi baik. Pembentukan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan, yaitu seperti: orangtua, tetangga, teman, dan lain-lain.

Untuk mengubah perilaku seseorang, hal yang paling mendasar adalah mengubah persepsinya. Mengenai hal ini, maka perlu mempelajari dan mengambil sistem nilai yang bisa mengubah persepsinya. Setelah itu, memberikan sistem nilai lain yang baru untuk dikembangkannya. Jika seseorang terbiasa dengan kebiasaan yang baik, yaitu seperti: sikap rajin dan semangat, maka orang tersebut akan selalu rajin dan bersemangat. Jika seseorang terbiasa dengan kebiasaan buruk, yaitu sikap malas, maka orang tersebut harus mengatasinya dan menggantinya dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik.

2. Ciri Orang yang Memiliki Kebiasaan Buruk

Setiap orang memiliki penilaian tersendiri mengenai sebuah kesuksesan. Setiap orang berhak untuk menilai sebuah kesuksesan melalui sudut pandangnya masing-masing. Ada yang menilai kesuksesan dari segi kekayaan, kebahagiaan, jabatan, dan kesehatan. Terlepas dari semua penilaian tersebut, ada hal penting yang perlu diperhatikan untuk mencapai sebuah kesuksesan, yaitu menjauhkan diri dari kebiasaan buruk. Sebab, kebiasaan buruk hanya dapat menghambat seseorang dalam mencapai sebuah kesuksesan.

Terkait dengan ini, ada beberapa hal yang perlu perhatikan untuk mengetahui ciri-ciri orang yang memiliki kebiasaan buruk. Ciri yang dimaksud tersebut di

antaranya yaitu: tidak bisa menghargai waktu, bersikap membatasi diri, tidak berani mengambil risiko, apatis, banyak alasan, tidak total dalam mengerjakan sesuatu, dan kurang bisa untuk bersosialisasi. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua ciri tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) Tidak Menghargai Waktu

Menunda suatu pekerjaan adalah sama halnya dengan tidak menghargai waktu. Orang yang sering menunda pekerjaan beranggapan bahwa besok masih ada kesempatan untuk mengerjakannya. Dengan seringnya menunda dan merasa terbiasa, maka semakin lama pekerjaan-pekerjaan tersebut juga akan semakin menumpuk. Jika hal ini terjadi, maka kegagalan tidak bisa dimungkiri, karena tidak mungkin lagi untuk menyelesaikan semua pekerjaan dengan waktu yang bersamaan. Seseorang yang tidak bisa menghargai waktu, maka prang tersebut tidak akan bisa memanfaatkan waktu dengan bijaksana untuk mencapai tujuan hidupnya. Lainnya halnya dengan orang yang selalu sikap disiplin, maka orang tersebut akan mengerti bahwa waktu lebih berharga daripada uang.

b) Membatasi Diri

Orang yang sulit untuk berhasil adalah orang yang sering membatasi dirinya sendiri. Orang yang memberi batas pada diri sendiri adalah orang yang mempersempit ruang dan geraknya sendiri. Biasanya, orang yang membatasi diri lebih cenderung bersikap pesimis. Banyak orang memiliki potensi besar untuk menjadi

orang sukses, baik secara modal maupun *skill*, namun ketika dihadapkan pada sebuah tantangan, maka orang tersebut akan gampang bersikap pesimistis, yaitu lebih memilih untuk melarikan diri.

c) **Takut Berisiko**

Orang yang gagal adalah orang yang mudah menyerah dan tidak mau keluar dari zona nyamannya. Padahal, sukses bukanlah sesuatu keajaiban yang bisa datang dengan tiba-tiba. Orang yang takut melakukan sesuatu adalah orang yang tidak memiliki spekulasi yang tepat mengenai persoalan hidupanya. Jika seseorang ingin sukses, maka orang tersebut harus mampu menerima kesulitan, mengalahkan ketakutan, dan berani menghadapi berbagai tantangan.

d) **Apatis**

Ketika seseorang menjadi apatis, maka orang tersebut tidak akan pernah mampu untuk berpendapat dan tidak akan bisa membuat sebuah keputusan. Orang apatis tidak membaca, tidak mendidik dirinya melalui pendidikan formal, dan tidak pernah berusaha untuk bisa menjadi lebih baik. Orang apatis merupakan orang yang sudah siap untuk menerima berbagai macam kegagalan.

e) **Banyak Beralasan**

Kepandaian seseorang bisa untuk menunjang sebuah kesuksesan. Namun, jika hanya pandai menganalisis suatu kondisi untuk membuat alasan agar terlihat dramatis, maka kesuksesan beralasanlah yang akan didapatkan. Jika orang seperti itu melakukan kesalahan

atau kegagalan, maka orang tersebut akan mencari cara untuk membuat alasan yang sempurna.

f) **Tidak Total**
Seseorang yang tidak total dalam melakukan pekerjaan, maka orang tersebut hanya akan memikirkan mengenai gaji, jam istirahat, dan jam pulang kerja tanpa berusaha untuk menjadi orang yang produktif.

g) **Tidak Bisa Bersosialisasi**
Ketika seseorang lebih cenderung arogan dan tidak tahu harus bersikap apa kepada orang lain, maka sudah bisa dipastikan bahwa orang tersebut akan banyak mengalami kesulitan dalam hidupnya. Biasanya, orang seperti ini akan lebih bersikap angkuh dan tidak bisa menempatkan diri dengan baik. Dan kondisi semacam ini akan membuatnya enggan untuk mengakui kekurangan dan malas untuk mengenal atau belajar hal baru dari orang yang ada di sekitarnya.

3. Faktor Penyebab Kebiasaan Buruk

Dalam kehidupan bermasyarakat, sudah pasti semua tindakan yang dilakukan oleh seseorang dibatasi dengan aturan dan norma yang berlaku. Apabila seseorang selalu berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang ada, maka orang tersebut akan dianggap oleh masyarakat sebagai orang yang berperilaku baik. Dengan bahasa lain, bisa dikatakan bahwa orang tersebut telah memiliki kebiasaan yang baik, yaitu

kebiasaan yang tanpa melanggar aturan dan norma dalam masyarakat.

Sementara orang yang sering berperilaku tidak sesuai dengan norma, maka orang tersebut akan dianggap oleh masyarakat sebagai orang yang memiliki kebiasaan buruk atau orang yang berperilaku menyimpang. Apabila perilaku seperti ini berkepanjangan, maka akan menjadi ketidakmampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan. Terkait dengan hal ini, ada beberapa penyebab yang bisa membuat seseorang melakukan kebiasaan buruk. Penyebab kebiasaan buruk yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) **Kondisi Stres**

Ketika seseorang mengalami stres, maka orang tersebut akan mengalami kesulitan juga untuk bekerja secara produktif. Pada kondisi seperti ini, menunda menjadi salah satu pilihan yang sering diambil. Namun, cara ini bukan merupakan cara yang bijak, karena tindakan semacam ini lebih bersifat sementara. Menunda merupakan suatu tindakan yang tidak menyelesaikan masalah, menunda hanya akan membuat pekerjaan menjadi semakin menumpuk.

b) **Tidak Bisa Mengatur Waktu**

Jika ada seseorang yang terlambat menghadiri rapat karena bangun kesiangan, maka hal ini menandakan jeleknya manajemen diri pada orang tersebut. Kondisi semacam ini dapat menyebabkan seseorang untuk menunda pekerjaan karena waktu yang kacau, yaitu dengan mendahulukan pekerjaan yang sudah di depan

mata. Sehingga mengorbankan pekerjaan lain yang sudah direncanakan.

c) **Tidak Yakin**

Apabila seseorang kurang yakin terhadap dirinya sendiri, maka hal ini akan berpengaruh pada kemampuan orang tersebut. Ketidakyakinan semacam ini dapat membuat seseorang melakukan kebiasaan buruk dan menjadi malas untuk melakukan sesuatu. Sebab, orang tersebut merasa bahwa dirinya tidak akan mampu melakukannya. Untuk itu, jauhi dan hindari sifat tidak yakin tersebut. Mulailah membangun kepercayaan diri untuk berkembang dan mencapai kesuksesan.

d) **Perfeksionis**

Perfeksionis merupakan suatu keinginan untuk melakukan sesuatu dengan hasil yang sempurna. Menjadi seorang perfeksionis itu bagus, namun, jika tidak proporsional, maka akan membuat seseorang melakukan rencana dengan dalih dilaksanakan di waktu yang tepat. Jika hal ini terjadi, maka hanya akan membuat seseorang untuk tidak memanfaatkan waktu dengan baik.

e) **Kurang Motivasi**

Setiap orang memerlukan sebuah motivasi untuk bisa terus maju dan berkembang. Tanpa adanya sebuah motivasi, maka seseorang akan merasa tidak bersemangat untuk melakukan semua kegiatan. Sebab, kurangya motivasi merupakan salah satu penyebab yang paling sering dialami seseorang untuk memicu munculnya rasa malas dan melakukan kebiasaan

buruk lainnya. Untuk itu, usahakan untuk selalu mencari motivasi-motivasi yang bisa membangun diri untuk meningkatkan bersemangat dalam mencapai kesuksesan.

f) **Tidak Bisa Mengembangkan Diri**

Kurangnya keterampilan atau kurangnya pengetahuan dapat membuat seseorang segan atau ragu untuk memulai sesuatu. Orang yang menyadari akan hal ini, maka akan segera melakukan sesuatu untuk menutupi kekurangannya, yaitu bisa dengan cara membaca buku, mengikuti *training*, ikut kursus, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang menunjang perkembangan dirinya.

g) **Zona Aman**

Sering seseorang menunda pekerjaan karena alasan terlalu letih secara fisik dan mental. Akhirnya, orang tersebut mengambil waktu untuk istirahat sejenak. Dan ternyata cara seperti ini dengan tidak disadari bisa menjadi tindakan yang justru memupuk rasa malas dalam diri seseorang. Pada kondisi ini, sering kali seseorang merasa terjebak dalam tumpukan tugas yang seakan tidak ada akhirnya.

Seseorang memiliki tugas yang lebih banyak dari waktu yang tersedia, maka orang tersebut akan merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tumpukan tugas yang semakin bertambah. Hukum fisika menunjukkan bahwa sebuah benda yang berhenti akan cenderung lebih berat bergerak ketimbang benda yang sudah bergerak mekipun pelan. Ketika rasa malas muncul semakin besar, maka semakin berat juga

langkah untuk memulai sesuatu, karena telah berada di zona nyaman.

h) **Kurang Disiplin**
Disiplin diri seseorang memegang peranan penting sebagai pendukung motivasinya. Jika seseorang memiliki disiplin yang rendah, maka penundaan yang akan dilakukan orang tersebut berpotensi lebih tinggi. Untuk melatih disiplin seseorang, maka orang tersebut harus benar-benar memiliki niat dan tekad yang bulat untuk menyelesaikan pekerjaannya, tidak peduli apakah itu menyenangkan atau tidak.

i) **Berpikiran Negatif**
Berpikir negatif merupakan salah satu penyebab yang dapat membuat seseorang melakukan perilaku atau kebiasaan buruk. Untuk itu, jika ingin terhindar dari perilaku atau kebiasaan buruk, maka usahakan untuk bisa menghilangkan kebiasaan berpikir negatif, yaitu dengan cara memulai untuk berpikir positif.

j) **Emosi**
Seseorang yang sering marah tanpa sebab secara tiba-tiba, yaitu dengan emosional yang tinggi, maka orang tersebut bisa dinali sebagai orang yang tidak matang. Penekanan ekspresi emosional dapat membuat seseorang murung dan cenderung kasar, tidak mau bekerja sama dan sibuk dirinya sendiri.

4. Mengatasi Kebiasaan Buruk

Setiap orang memiliki perilaku atau kebiasaan buruk masing-masing, yaitu di mana kebiasaan tersebut pada akhirnya akan merugikan diri sendiri dan orang lain yang berada di sekitarnya. Kebiasaan buruk hanya akan menghancurkan karakter seseorang, bahkan akan menyebabkan orang menjadi tertinggal dalam menjalani kehidupan. Jika seseorang sering melakukan kebiasaan buruk, yaitu seperti suka menunda pekerjaan, maka orang tersebut akan semakin malas untuk mengerjakan pekerjaan-pekerjaan yang lain. Jika kondisi ini berkepanjangan, maka orang tersebut akan berubah menjadi orang yang tidak berguna dalam keluarga dan masyarakat. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mengatasi kebiasaan buruk seseorang. Cara mengatasi kebiasaan buruk yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) Cari Pemicunya

Untuk mengatasi kebiasaan buruk seseorang, hal pertama yang harus dilakukan orang itu adalah mencari tahu terlebih dahulu apa yang menjadi pemicu dari kebiasaan buruk tersebut. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa cara efektif untuk mengontrol kebiasaan buruk adalah mengetahui penyebab atau hal-hal yang menjadi pemicu kebiasaan buruk tersebut. Setelah mengetahuinya, maka proses selanjutnya adalah menghindari semua hal yang dapat memicu terjadinya kebiasaan buruk. Tindakan semacam ini dapat membantu seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat.

b) **Mampu Menghargai Waktu**

Semua jenis pekerjaan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, akan tetapi, kesulitan terbesar adalah ketika pekerjaan itu tidak pernah dimulai untuk diselesaikan. Ketakutan akan mengerjakan suatu hal yang sulit dan rumit membuat seseorang sering kali berpikir untuk menundanya dan menyelesaikan di lain waktu. Padahal hal ini akan sangat merugikan dirinya sendiri. Kesulitan yang dihadapi seseorang pasti akan dapat diselesaikan meskipun dengan perlahan. Namun, jika kesulitan tersebut dihindari, maka seseorang tersebut tidak akan pernah mendapat kesempatan untuk belajar menyelesaikannya. Untuk mengatasi hal semacam ini, maka bisa dilakukan dengan memaksa diri untuk segera menyelesaikan pekerjaannya. Hal ini bisa dimulai dari pekerjaan yang ringan, kemudian membiasakan diri untuk melakukannya. Usahakan untuk selalu bisa menghargai waktu dengan baik.

c) **Berantas Malas**

Untuk menghindari kebiasaan buruk yaitu rasa malas, seseorang harus berusaha untuk memaksa diri agar tidak terjebak dalam kemalasan yang berkepanjangan. Seseorang bisa menghindari rasa malas dengan cara membuat daftar dan jadwal harian. Buatlah jadwal kegiatan untuk hari esok, yaitu mulai dari kegiatan setelah bangun tidur hingga sebelum tidur. Buatlah cara seperti ini menjadi sebuah rutinitas dalam setiap harinya. Menepati jadwal yang sudah ditetapkan adalah sebuah kewajiban. Dengan metode ini, maka seseorang bisa dengan mudah melawan rasa malas.

d) **Niat dan Tekad yang Kuat**

Modal utama untuk mengatasi semua jenis kebiasaan buruk adalah niat dan tekad yang kuat. Jika seseorang sudah memiliki niat dan tekad yang kuat untuk meninggalkan kebiasaan buruk yang selama ini dilakukannya, maka orang tersebut akan merasa sangat mudah untuk mewujudkannya. Jika seseorang tidak pernah meniatkan dirinya untuk berubah menjadi lebih baik, maka orang tersebut juga tidak akan mendapatkan kebaikan sepertinya yang diinginkan. Jadi, intinya adalah berawal dari niat dan tekad yang kuat. Dengan niat dan tekad yang kuat, maka seseorang akan lebih bersemangat dalam bersikap.

e) **Semangat dengan Target**

Jika seseorang ingin meraih sukses, maka orang tersebut harus menyelesaikan pekerjaan dengan tuntas. Maksudnya, orang tersebut harus memiliki target untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. Jika seseorang tidak memiliki target dalam bekerja, maka orang tersebut akan memiliki beban yang cukup berat, karena pekerjaannya akan semakin menumpuk di keesokan harinya. Dengan memiliki target, maka seseorang akan lebih bersemangat untuk menyelesaikan pekerjaannya.

f) **Pola Hidup Sehat**

Pola makanan yang baik dan lingkungan yang baik merupakan salah satu modal atau kekuatan yang bisa digunakan untuk melawan kebiasaan buruk. Lingkungan yang baik juga dapat meningkatkan semangat

seseorang untuk tetap melakukan sesuatu tanpa harus menundanya. Rasa malas dapat disebabkan oleh nutrisi yang terkandung di dalam tubuh seseorang. Untuk itu, usahakan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan berprotein setiap harinya. Dan yang tak kalah penting adalah olahraga. Lakukan olahraga secara teratur agar dapat menjaga tubuh tetap segar dan bersemangat dalam menjalani berbagai aktivitas.

g) **Berlibur**

Setelah melakukan berbagai aktivitas yang jauh dari rasa malas, maka coba untuk memberikan penghargaan terhadap diri sendiri. Hadiah yang diberikan untuk diri sendiri bukanlah barang mewah. Seseorang dapat menghadiahi diri sendiri dengan hadiah kecil-kecilan, yaitu seperti rehat sejenak atau pergi berlibur. Dengan berlibur, maka pikiran akan kembali segar. Tindakan seperti ini merupakan salah satu cara untuk tetap menjaga semangat.

h) **Hindari Tempat Tidur**

Tempat-tempat yang nyaman seperti tempat tidur dan sofa dapat menimbulkan efek malas dan nyaman ketika digunakan. Jika ada perkerjaan yang harus segera diselesaikan dan ingin menghindari rasa malas, maka seseorang harus rela menghindari sofa maupun tempat tidur. Sebab, tempat-tempat tersebut dapat mensugesti seseorang untuk lebih banyak melakukan santai dibandingan menyelesaikan berbagai macam pekerjaan.

i) **Cara Paksa**

Jika seseorang memiliki tingkat kemalasan yang tinggi, maka orang tersebut benar-benar tidak ada keniatan untuk melakukan sesuatu. Untuk menangani kebiasaan buruk seperti ini, maka seseorang perlu membiasakan pola hidup yang baik. Jika caara ini tidak berhasil, maka harus menggunakan cara paksa. Jika seseorang berpikiran tidak bisa mengerjakan tugas, maka orang tersebut harus memaksa dirinya untuk tetap mengerjakannya. Jika cara seperti ini dilakukan secara berulang-ulang, maka lama-kelamaan orang tersebut akan menjadi terbiasa dan mampu meningkatkan semangatnya.

j) **Mencari Penyemangat**

Menemukan semagat untuk melakukan aktivitas sama saja dengan memberikan motivasi kepada diri sendiri. Biasanya, munculnya semangat ini bukan berasal dari diri sendiri melainkan dari pihak lain, yaitu bisa muncul dari petuah orangtua, misalnya: "Orangtua yang bahagia adalah orangtua yang melihat anaknya berhasil." Motivasi semacam ini juga bisa menjadi penyemangat seseorang untuk tetap gigih melakukan usaha mencapai sukses.

k) **Menentukan Tujuan**

Jika sesorang menginginkan hal yang baik di masa depannya, maka orang tersebut harus merencanakan, merancang, dan membentuknya mulai dari sekarang. Dengan begitu, maka seseorang akan lebih terarah dan memiliki tujuan hidup. Setiap orang pasti memiliki

tujuan hidup. Untuk itu, penting untuk memulai dari mencatat tujuan hidup dan tempelkan di tempat yang mudah dilihat setiap harinya. Ketika rasa malas sedang melanda, maka orang tersebut bisa langsung melihat impian dan tujuan hidup yang pernah ditulisnya. Dengan demikian, maka semangat orang tersebut akan terpompa kembali untuk tetap menjaga semangat demi impian dan tujuan hidupnya.

l) Relaksasi

Ketika otak dipaksa secara terus-menerus, maka otak tersebut akan terbebani dan lama-kelamaan dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi. Untuk mengatasi hal tersebut, maka bisa dilakukan tindakan relaksasi atau penyegaran selama beberapa menit. Misalnya saja dengan cara mendengarkan musik klasik, jalan-jalan di taman, atau kegiatan lainnya yang dapat menenangkan pikiran dan merasa nyaman. Tindakan semacam ini merupakan salah satu cara yang digunakan untuk penyegaran pikiran.

m) Bertindak Positif

Kebiaasan buruk merupakan suatu tindakan yang negatif. Untuk mengatasi kebiasaan tersebut, maka seseorang harus memenuhi pemikirannya dengan hal-hal yang positif. Usahakan untuk selalu memikirkan dan melakukan tindakan yang positif. Dengan begitu, maka secara tidak langsung akan menjauhkan diri dari hal-hal negatif. Selain itu, perilaku atau kebiasaan positif juga dapat membantu seseorang untuk membangun masa depan yang terang.

Bagian 2

Cara Mengasah Kemampuan Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan disiplin ilmu yang melatih pikiran manusia untuk mengubah realitas. Berpikir positif melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran. Pikiran positif bisa menghadirkan rasa percaya diri, kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Jika seseorang memiliki pikiran yang positif, maka pikiran orang tersebut akan menghasilkan perasaan-perasaan yang positif, gambaran-gambaran yang konstruktif, dan dapat membangkitkan semangat untuk selalu optimis. Dengan pikiran positif, maka apa pun yang menjadi harapkan akan menjadi kenyataan.

Berpikir positif merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia untuk menjalani kehidupan. Berpikir positif adalah kegiatan akal budi yang bermanfaat untuk mewujudkan suatu tindakan keputusan atau karya yang berguna, yaitu tidak hanya untuk diri sendiri, akan tetapi juga untuk banyak orang. Pikiran yang positif dapat membantu untuk membangun rasa percaya diri dan dapat mengubah hidup menjadi lebih baik. Selain itu, pikiran positif juga dapat mengatasi situasi stres. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara untuk mengasah kemampuan seseorang untuk selalu berpikir positif. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Memahami Nilai Dasar Berpikir Positif

Ada beberapa nilai dasar yang perlu diketahui untuk selalu berpikir positif. Nilai-nilai dasar yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) **Optimis**
Seseorang harus berani menghadapi realitas dan berani menatap dunia sekeliling serta mampu memahami dan menghayati segala sesuatu secara konkret seperti apa adanya.

b) **Bersedia untuk Membantu**
Jangan berat tangan untuk menolong orang lain. Jangan segan pula untuk meminta tolong kepada orang lain. Nilai ini sangat diperlukan, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang secara harfiah dalam hidupnya saling memerlukan bantuan dan saling mengisi.

c) **Gigih**
Orang yang gigih, rajin, dan pantang menyerah adalah orang yang memiliki daya imajinasi serta kreativitas yang tinggi.

d) **Menghargai Ciptaan Tuhan**
Manusia harus menghargai seluruh hasil ciptaan dari Tuhan. Menghargai ciptaan Tuhan berarti menghargai orang lain dan menghargai diri sendiri. Dan bersyukur atas segala yang telah diperoleh dari-Nya juga merupakan sikap menghargai ciptaan Tuhan.

e) **Memelihara Persahabatan**
Sebagai manusia kita perlu melakukan semua hal secara damai dan tidak menggunakan cara-cara kekerasan. Dukunglah orang lain dan jangan menjatuhkannya. Bersemangatlah untuk mencari persamaan dan bukan mencari perbedaan.

2. Memiliki Prinsip Berpikir Positif

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjadi sebuah pegangan atau prinsip dalam berpikir positif. Prinsip berpikir positif yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) Mengubah Pola Pikir

Seseorang yang mengubah pikirannya, maka orang tersebut secara otomatis akan mengubah kenyataan juga. Jika seseorang ingin melakukan perubahan positif dalam hidupnya, maka pertama kali yang harus ia lakukan adalah mengubah pikirannya. Ubahlah pikiran yang negatif menjadi yang positif.

b) Belajar dari Masa Lalu

Seseorang dapat membersihkan masa lalunya, yaitu dengan cara bertanya pada dirinya sendiri, "Pelajaran apa yang bisa saya ambil dari masa lalu? Jika waktu bisa membawa ke masa lalu, maka apa yang akan saya lakukan?" Tulislah jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut. Dengan cara seperti ini, maka orang tersebut dapat menumbuhkan akal yang mampu mengidentifikasi masa lalu sebagai pelajaran sekaligus kekuatan. Masa lalu adalah gudang yang berisi keahlian, keterampilan, dan kebijaksanaan. Teruslah belajar dari masa lalu, hidup pada masa kini, dan rencanakanlah masa depan.

c) Mengubah Presepsi

Persepsi adalah kenyataan. Jika seseorang ingin mengubah kenyataan hidup, maka hal pertama yang

harus dilakukan adalah mengubah persepsinya. Akal manusia hanya bisa fokus pada satu informasi dalam satu waktu. Jika seseorang mengubah persepsi tentang masalah, kemudian memikirkannya sebagai sebuah hadiah terindah dari Tuhan, dan selanjutnya berkonsentrasi pada upaya mencari solusi, maka orang tersebut akan menemukan pintu harapan yang terbuka sangat lebar di hadapannya.

d) Penyelesaian Secara Spiritual

Setiap masalah ada solusi spiritualnya. Segala cobaan hidup di dunia ini adalah anugerah untuk membuat seseorang menjadi semakin dekat dengan Tuhannya. Dengan demikian, maka seseorang dapat mengetahui dan menyadari bahwa selalu ada penyelesaian secara spiritual bagi setiap masalah yang dihadapinya.

3. Memiliki Strategi Berpikir Positif

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mengetahui strategi untuk berpikir positif. Strategi berpikir positif yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) Strategi Otogenik

Strategi otogenik merupakan suatu pengulangan pernyataan yang dilakukan secara terus-menerus. Dalam hal ini, akal bawah sadar tidak menyadari sesuatu, yaitu di mana ia hanya akan melaksanakan perintah terhadap apa yang dikatakan kepadanya. Apabila seseorang melakukan pengulangan

pernyataan positif secara terus-menerus, maka alam bawah sadar akan menerimanya sebagai suatu kebenaran.

b) **Strategi Teladan**
Strategi teladan ini berhubungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada seseorang yang dianggap sebagai figur yang baik pada bidang tertentu.

c) **Strategi Minus-Plus**
Bagi seseorang yang ingin menerapkan strategi ini, maka usahakan untuk selalu mengurangi sesuatu yang ditidak diinginkan dan meningkatkan sesuatu yang diinginkan. Lakukan kegiatan semacam ini secara rutin, hingga sesuatu yang tidak diinginkan tidak ada lagi dan sesuatu yang diinginkan semakin menguat. Intinya, selalu mengurangi pikiran negatif dan selalu berpikir positif.

d) **Strategi Redefinisi**
Orang yang pintar adalah orang yang mengenal dirinya sendiri. Misalnya: sikap diam dan mendengarkan, yaitu di mana sikap diam merupakan salah satu prinsip kekuatan diri, sementara sikap mendengarkan adalah sikap untuk berinteraksi dengan orang lain. Sehingga mereka akan membuka hati.

e) **Strategi Mengubah Konsentrasi**
Setiap orang mulia menjadi mulia dan setiap orang sukses menjadi sukses ketika ia mengerahkan segenap kemampuan dan konsentrasinya untuk tujuan yang

positif. Maka dari itu, gunakanlah konsentrasi positif dalam menghadapi segala persoalan.

f) **Strategi Pembagian**

Seseorang dapat menggapai semua tujuan dan dapat memecahkan semua masalah jika orang tersebut membaginya menjadi bagian-bagian kecil. Kemudian menyikapi setiap bagian-bagian tersebut dengan baik. Dengan melakukan hal seperti ini, maka impian orang itu akan terwujud.

g) **Strategi Nilai Luhur**

Dalam strategi ini ada dua hal penting yang perlu diketahui, yaitu: akal dan ilmu. Barang siapa meminta bantuan akal, maka ia akan meluruskannya. Barang siapa meminta petunjuk pada ilmu, maka ia akan mengarahkannya.

h) **Strategi Alternatif**

Seseorang yang memiliki berbagai macam alternatif untuk mengatasi suatu masalah, maka sesungguhnya orang tersebut mengetahui jalan menuju puncak.

4. Percaya pada Diri Sendiri

Untuk membangun rasa percaya diri, bisa dilakukan dengan cara memejamkan mata, menarik napas dalam-dalam beberapa kali. Kemudian yakini bahwa diri Anda merasa senang dan sepenuhnya benar-benar menyayangi diri sendiri.

Katakan pada diri Anda bahwa Anda percaya pada diri sendiri, bahwa Anda memiliki kekuatan untuk

mendapatkan apa yang Anda inginkan. Katakan juga pada diri Anda bahwa setiap hari Anda semakin hebat. Apabila cara seperti ini dilakukan terus-menurus, maka hal ini dapat mendorong otak untuk mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin. Sehingga dapat menimbulkan rasa senang saat melakukan sesuatu dalam hidup ini.

5. Mempunyai Mimpi Besar

Apabila seseorang menginginkan rumah baru yang indah, maka orang tersebut perlu menelusuri lingkungan perumahan yang disukai. Atau melamar pekerjaan yang benar-benar menyenangkan daripada pekerjaan yang pasti bisa didapatkan. Memang, tindakan semacam ini terkesan bahwa orang tersebut menempatkan diri pada posisi yang bisa mengecewakan. Namun, di sisi lain, orang tersebut sebenarnya membuka diri terhadap peluang-peluang yang jika tidak maka kemungkinan peluang itu akan lari melewatinya. Cara ini dapat menarik impian seseorang untuk keluar dari masa depan ke dalam masa kini. Hal ini juga dapat menyakinkan alam bawah sadar bahwa seseorang tidak bisa menunggu hingga besok untuk mewujudkan impiannya.

6. Wujudkan Kenyataan

Jika dalam satu hari seseorang bisa meluangkan waktu tiga menit saja untuk impiannya, maka orang tersebut akan mendapatkan hasilnya. Orang-orang yang membuat gerakan kecil ke arah tujuannya berkemungkinan lebih besar mencapainya daripada orang

yang berpikir harus melakukan upaya yang lebih besar dan lebih berani. Katakan pada diri sendiri bahwa ini mudah untuk dilakukan. Dan selalu ulangi ungkapan atau keyakinan ini setiap kali ada keraguan memasuki pikiran. Jika seseorang mengatakan bahwa hal ini sulit untuk dilakukan, maka kemungkinan hal akan menjadi sulit. Akan tetapi jika percaya hal ini mudah untuk dilakukan, maka segalanya akan menjadi mudah.

7. Kuasai Pikiran

Hanya ada satu jalan menuju sikap mental positif, yaitu harus bisa mengendalikan pikiran dengan penuh keyakinan. Pikiran adalah keajaiban terbesar di alam semesta. Setiap orang memiliki harta karun yang menakjubkan, yaitu otak dan saraf. Semua orang normal pada prinsipnya mewarisi kekuatan untuk meraih segala hal yang telah diraih oleh orang lain atau sedang berusaha diraih orang lain. Setiap orang memiliki kekuasaan untuk mengarahkan semangat, emosi, naluri, kecenderungan, perasaan, suasana hati, sikap, dan perilaku menuju sebuah hasil akhir. Untuk menghindari segala hal yang negatif, maka bisa dilakukan dengan mengafirmasikan kata-kata seperti ini, "Pikiran saya adalah milik saya, saya akan mengendalikannya."

8. Tetapkan Pikiran

Kebanyakan cara berpikir seseorang akan digantikan oleh kata-kata, akan tetapi pikiran motivasional yang terdalam biasanya berupa gambar, bukan kata-kata. Jika sebuah gagasan muncul, maka biasanya berupa gambar, bukan sebagai rangkaian kalimat yang berjalan

di kepala. Gambar adalah cara berpikir paling awal dan paling kuat. Oleh karena itu, sebagai manusia kita perlu belajar mendisiplinkan pikiran dan memvisualisasikan hal-hal yang kita inginkan. Jangan biarkan lingkungan atau orang lain mendikte bayangan negatif pada diri kita.

9. Singkirkan Pikiran Negatif

Sebagian besar orang tidak menyadari bahwa mereka sedang berpikir negatif, kecuali jika mereka secara sadar berusaha untuk memeriksa pikiran, tindakan dan reaksi mereka sendiri. Cukup tanyakan pada diri sendiri, "Apakah ini positif atau negatif?" Ketika seseorang gagal menguasai pikirannya, maka reaksi orang tersebut akan cenderung ke arah negatif. Semakin sering orang berlatih untuk menggunakan sikap mental positif, maka semakin cepat juga orang itu menyadari munculnya pikiran negatif.

10. Biasakan Bertoleransi

Usahakan untuk selalu berpikir terbuka terhadap orang lain. Cobalah untuk menyukai dan menerima orang lain apa adanya, dan bukan menuntut atau berharap mereka bisa seperti yang kita harapkan. Carilah kebaikan dalam diri orang lain dan belajarlah menyukai orang lain. Cinta dan kasih menciptakan lingkungan mental dan fisik, yaitu di mana sikap mental positif bisa berkembang. Usahakan untuk selalu melakukan sesuatu yang baik untuk diri sendiri dan orang lain.

11. Beri Sugesti Positif

Sugesti merupakan stimulus tertentu yang dikirimkan menuju otak melalui kelima indra; penglihatan, pendengaran, perasa, peraba, dan pembau. Semuanya adalah jalan yang digunakan oleh unsur-unsur eksternal untuk memengaruhi hidup seseorang setiap harinya. Selama proses ini dapat dikontrol, maka upayakan agar apa yang masuk dalam kelima indra tersebut menjadi sesuatu yang bermanfaat dan memberikan kebahagiaan.

12. Gunakan Kekuatan Doa

Pada saat seseorang berdoa, maka orang tersebut harus percaya dengan apa yang diminta. Karena sebuah keyakinan terhadap doa dapat melindungi jiwa seseorang saat terjadi suatu peristiwa.

13. Tetapkan Tujuan

Menetapkan tujuan merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menjaga pikiran agar selalu berada pada hal yang diinginkan. Selain itu, sikap juga dapat menjauhi semua hal yang tidak diinginkan. Untuk memudahkan hal tersebut, maka bisa dilakukan untuk menuliskan tujuan hidup pada selembar kertas. Buatlah perencanaan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, kemudian ubahlah rencana tersebut menjadi sebuah tindakan.

14. Isi Pikiran dengan Muatan Positif

Berpikir positif merupakan suatu upaya seseorang untuk mengisi ruang-ruang dalam pikiran, yaitu dengan memasukkan muatan-muatan yang positif. Perlu

diketahui, ruang dalam pikiran tersebut meliputi beberapa hal penting di antaranya yaitu: nalar (pikiran, intelektual), naluri (perasaan, emosional), dan nurani (hati, spiritual). Sementara muatan positif di sini adalah berbagai bentuk pemikiran dengan kriteria benar atau tidak melanggar nilai-nilai yang ada, baik bagi diri, baik orang lain, baik untuk lingkungan, dan bermanfaat atau menghasilkan sesuatu yang berguna.

15. Meyakini Kesuksesan

Setelah pikiran memiliki muatan positif, langkah selanjutnya adalah menggunakan muatan pikiran tersebut untuk menggapai tujuan hidup yang lebih tinggi. Jika pikiran sudah positif akan tetapi tidak gunakan, maka tidak akan mendapatkan manfaat yang maksimal atau bisa dikatakan masih dalam level bawah. Misalnya: seseorang meyakini bahwa kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda. Pada tahap ini orang tersebut baru pada level berpikir positif. Jika orang itu berusaha untuk mencari penyebab kegagalan tersebut, dan memperbaikinya untuk mencapai kesuksesan yang lebih tinggi, maka orang itu sudah memanfaatkan pikiran positif tersebut.

16. Pengawasan Pikiran

Maksud dari pengawasan di sini yaitu suatu tindakan atau sebuah upaya untuk mengetahui muatan apa saja yang masukkan ke ruang pikiran, mengetahui bagaimana pikiran bekerja serta mengetahui bentuk-bentuk pikiran negatif yang masuk ke ruang pikiran dan berusaha untuk menghilangkannya. Untuk mengawasi

pikiran, seseorang harus berusaha mengetahui muatan pikiran positif dan negatif, berusaha mengubah yang negatif menjadi positif, dan berusaha menciptakan pemikiran baru yang positif untuk menggantikan pikiran lama yang negatif.

17. Tekad yang Kuat

Pendekatan positif terhadap hidup membantu meningkatkan keberanian dan tekad. Dengan tekad yang kuat, maka seseorang dapat membuat semua menjadi nyata. Pandangan positif terhadap kehidupan juga dapat membantu membangun sebuah keberanian untuk menghadapi situasi yang sulit.

18. Menciptakan Keyakinan Diri

Berpikir positif membantu Anda percaya apa pun yang Anda lakukan. Sebuah keyakinan dapat membantu seseorang untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya. Kekuatan ini dapat juga membantu seseorang untuk memecahkan masalah besar dalam hidup. Pemikiran adalah sumber dari segalanya, bahkan seseorang bisa menjadi sakit apabila pikirannya mengarah pada hal-hal yang negatif. Oleh sebab itu, jangan sampai pikiran menjadi penghalang sebuah keberhasilan.

19. Ucapan Syukur

Syukur merupakan suatu sarana yang bisa mengubah hidup seseorang menjadi lebih baik. Agama pun menganjurkan kepada pemeluknya untuk selalu bersyukur, bahkan tidak hanya untuk hal-hal yang baik

saja, melainkan juga dalam kesusahan dan hari-hari yang buruk. Ada rahasia besar di balik ucapan syukur yang sudah terbukti sepanjang sejarah. Helen Keller yang buta dan tuli sejak usia dua tahun, telah menjadi orang yang terkenal dan dikagumi di seluruh dunia. Salah satu ucapannya yang banyak memotivasi banyak orang adalah: "Aku bersyukur, dalam kondisi seperti ini (cacat), aku bisa menemukan diriku, pekerjaanku, dan Tuhanku." Untuk itu, mulailah untuk selalu mensyukuri kehidupan, mensyukuri berkat, kesehatan, keluarga, sahabat, dan lain sebagainya.

20. Berempati

Kemampuan berkomunikasi dengan orang lain merupakan kelebihan yang dimiliki oleh banyak orang sukses. Salah satu unsur penting dalam berkomunikasi dengan orang lain adalah empati, yaitu kemampuan atau kepekaan untuk memandang dari sudut pandang orang lain. Biasanya, orang yang empati bisa merasakan perasaan orang lain, mengerti keinginannya, dan menangkap motif di balik sikap orang lain. Dan hal ini berlawanan dengan sikap egois, yaitu yang justru menuntut diperhatikan dan dimengerti orang lain. Meskipun tidak semua orang bisa berempati, namun bukan berarti tidak bisa dipelajari. Seseorang bisa belajar berempati dengan cara membiasakan diri untuk melakukan tindakan-tindakan empatik. Misalnya, menjadi pendengar yang baik, belajar menempatkan diri pada posisi orang lain, belajar melakukan apa yang diinginkan orang lain, dan lain sebagainya.

21. Bertindak

Apabila seseorang sudah mempunyai pengetahuan, sudah mempunyai tujuan yang hendak dicapai, dan sudah mempunyai kesadaran mengenai apa yang harus dilakukan, maka langkah yang harus dilakukan adalah bertindak. Biasakan untuk mengahargai waktu, lawanlah rasa malas dengan bersikap aktif. Banyak orang yang gagal karena hanya mempunyai impian dan mempunyai tujuan saja, dan tanpa diiringi dengan sebuah tindakan atau pelaksaan.

22. Mendahulukan yang Penting

Coba pikirkan, apa saja yang paling penting dalam hidup. Kemudian dahulukanlah hal-hal penting tersebut. Jangan biarkan hidup ini terjebak dalam hal-hal yang tidak penting. Sementara hal-hal yang seharusnya penting menjadi terabaikan. Mulailah memilah dan memilih mana yang penting dan mana yang tidak penting. Mendahulukan hal yang penting akan membuat hidup seseorang menjadi lebih efektif, produktif, dan dapat meningkatkan citra diri secara signifikan.

23. Kejujuran

Tanpa kejujuran, seseorang tidak bisa menjadi pribadi yang utuh, bahkan bisa merusak harga diri dan masa depan diri sendiri. Untuk itu, mulailah untuk dapat membiasakan diri bersikap jujur, yaitu jujur terhadap diri sendiri dan orang lain. Mulailah mengatakan kebenaran, yaitu dengan cara mengendalikan kebohongan sedikit demi sedikit.

24. Singkirkan Rasa Takut

Sebagai orang yang berpikir positif, kita harus paham bahwa kegagalan merupakan suatu langkah awal dari sebuah keberhasilan. Teruslah berusaha untuk mencapai kesuksesan yang ingin capai. Kegagalan akan menjadi suatu pembelajaran yang baik saat kita berada di puncak kesuksesan. Tetaplah untuk berpikir positif meskipun berada pada posisi yang kurang baik.

25. Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

Teruslah mendorong diri untuk bisa meningkatkan kepercayaan dan usahakan untuk selalu bertutur yang baik. Seseorang akan berhasil membangun mental dalam dirinya jika orang tersebut melakukan atau mendorong semua hal positif mendorong ke dalam dirinya.

26. Pikirkan Masa Sekarang

Belajar dari masa lalu dan merencanakan masa depan yang cerah sangat penting untuk dilakukan setiap orang. Namun, perlu diingat bahwa seseorang tidak boleh melupakan kehidupan di masa sekarang. Terjebak pada masa lalu atau masa depan, akan membuat seseorang merasa rendah diri dan berperilaku negatif. Jadi, jangan lupakan kehidupan di masa sekarang dan selalu berpikir positif.

27. Manjakan Diri

Penuhilah apa yang menjadi keinginan dalam hidup ini. Misalnya: pergi ke salon untuk memanjakan diri, yaitu dengan perawatan tubuh jika hal itu disukai.

Kegiatan semacam ini akan menjadikan seseorang menjadi lebih rileks, lebih baik untuk kehidupan, dan selalu berpikir positif.

28. *Mindset*

Berpikir positif untuk meraih sukses merupakan kunci utama yang perlu dipraktikan. Sebab pola pikir atau *mindset* yang dimiliki seseorang sangat menentukan setiap tindakan yang akan dilakukan. Apabila seseorang memiliki *mindset* yang positif, maka secara tidak langsung pikiran tersebut akan mengarahkan setiap langkah menuju yang positif pula. Dan begitu juga sebaliknya, jika seseorang cenderung berpikiran negatif dan selalu pesimis dengan segala hal yang dikerjakan, maka bisa dipastikan bahwa orang tersebut akan mengalami kegagalan sebelum sampai di puncak kesuksesan. Pola pikir yang positif juga dapat memberikan motivasi dan kekuatan pada diri seseorang agar tidak menyerah dengan hambatan, ancaman, tantangan maupun gangguan yang sering muncul di tengah perjalanan menuju sukses.

29. Lingkungan

Tak bisa dimungkiri bahwa 80% karakter manusia terbangun dari lingkungan yang ada di sekitarnya. Mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, tempat tinggal, sampai lingkungan tempat kerja. Hal tersebut secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan atau budaya dalam diri seseorang sesuai dengan lingkungan di mana ia berada. Misal, ada orang berada di lingkungan yang selalu taat beribadah, rajin bekerja,

dan semangat menyelesaikan tanggung jawab yang ada, serta cenderung optimis melihat setiap peluang, maka kemungkinan besar orang tersebut akan terbawa dengan suasana lingkungan yang ada. Mekipun awalnya orang itu melakukannya dengan terpaksa, namun lama-kelamaan kegiatan tersebut akan menjadi kebiasaan positif yang melekat dalam dirinya.

Dari proses inilah karakter sukses mulai terbentuk. Karena kesuksesan seseorang sepenuhnya berada di tangan orang itu sendiri. Kemudian didukung oleh lingkungan yang ada di sekitarnya. Untuk itu, penting untuk memilih lingkungan yang benar-benar tepat. Sebab, dari lingkungan yang tepat akan tercipta sebuah kebiasaan baru yang pastinya akan menghasilkan banyak manfaat. Gunakan pola pikir yang positif dan pilih lingkungan yang tepat agar kesuksesan yang diimpikan dapat terwujud. Hal semacam ini bisa dimulai dari yang kecil, yaitu mulailah dari yang mudah, dan mulailah dari sekarang.

30. Lakukan Pemijatan Tubuh

Pemijatan pada tubuh atau *body massage* itu penting, karena pemijatan sangat baik digunakan sebagai relaksasi dan penormalan tekanan darah. Setelah melakukan pemijatan, seseorang akan mengalami perbaikan kualitas tidur yang tentu saja akan membantu penyegaran organ tubuh.

31. Lakukan Meditasi

Para ahli kesehatan mengatakan bahwa alat yang sangat ampuh dalam mengatasi stres adalah meditasi.

Meditasi sangat membantu membersihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi seseorang. Sudah terbukti bahwa meditasi selama lima belas menit sama dengan beristirahat selama satu jam. Meskipun seseorang hanya melakukan meditasi selama dua menit, tetap akan cukup membantu. Meditasi akan sangat membantu seseorang untuk melupakan hal-hal yang dapat menyebabkan stres.

32. Membantu Pikiran Rileks

Berpikir positif dapat merilekskan pikiran dan membantu menyingkirkan ketegangan, rasa khawatir, dan stres yang tidak perlu. Ketika seseorang berpikir positif, maka pikiran tidak akan berada di bawah tekanan apa pun. Sehingga secara mental, orang tersebut akan merasa lebih santai. Hal ini secara efektif membawa kedamaian dalam hidup seseorang.

33. Membuang Emosi Negatif

Berpikir positif akan membantu menyingkirkan segala macam emosi negatif, yaitu seperti: kemarahan, kecemasan, kecemburuan, kecurigaan, dan sebagainya. Hal tersebut sering muncul disebabkan oleh tidak adanya kedamaian dalam hidup.

34. Membantu Konsentrasi

Dengan berpikir positif, perhatian seseorang tidak terisolasi antara hal-hal yang baik dan buruk, melainkan tetap fokus pada hal-hal positif. Dengan demikian, maka hal ini akan membantu seseorang untuk lebih berkonsentrasi pada pekerjaan, bukan membiarkan

pikiran mengembara, yang sebagian besar pikiran tersebut akan menuju ke arah negatif dan menyebabkan rasa khawatir.

35. Membangkitkan Rasa Syukur

Berpikir positif dapat membuat seseorang bersyukur dalam semua hal dalam hidup. Ketika seseorang bersyukur, maka orang tersebut akan berada pada keadaan yang damai, karena tidak berpikir tentang apa yang tidak dimiliki, akan tetapi berpikir tentang apa yang dimiliki. Dengan mengaktifkan perasaan kepuasan ini, berpikir positif akan membawa kedamaian dalam hidup.

36. Membuat Diri Bahagia

Tujuan utama dari berpikir positif adalah untuk merasa lebih baik tentang diri dan kehidupan. Ketika seseorang melakukannya, maka tidak ada hal negatif yang akan mengganggu ketenangan pikirannya. Berpikir positif dapat membuat seseorang fokus pada semua hal-hal positif dan membuat bahagia. Fakta paling menakjubkan tentang berpikir positif adalah bahwa berpikir positif tidak memiliki kekurangan apa pun dan tidak pernah berbahaya, bahkan ketika dilakukan berlebihan. Tapi, seseorang tetap harus selalu realistis dan tidak memanjakan diri dalam kegilaan imajinatif. Berpikirlah positif sekaligus rasional.

37. Jangan Membandingkan

Jangan membandingkan diri dengan orang lain. Karena perilaku seperti ini hanya akan melelahkan. Pada

dasarnya setiap orang berharap bisa mengubah bagian tertentu dalam dirinya yang dirasa kurang sempurna. Jika seseorang terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, maka tak akan ada habisnya. Percayalah bahwa setiap orang itu adalah unik. Jika seseorang berharap bisa mengganti rambut keriting, bentuk paha, atau cara tersenyumnya, maka orang tersebut telah melakukan kegiatan yang ingin menghilangkan keunikan yang ada dalam darinya. Untuk itu, usahakan untuk selalu fokus pada kualitas atau kemampuan yang ada pada diri sendiri. Dengan cara seperti ini, maka seseorang dapat membangkitkan semangat dan membuat berbagai hal yang tidak disukai menjadi semakin tak terlihat.

38. Menerima yang Terjadi

Memang sulit untuk menerima hal-hal yang tidak berjalan sesuai keinginan. Kadang-kadang terjadi hal-hal yang di luar kendali, dan sebaiknya jangan membuang-buang energi pada emosi negatif, lebih baik terimalah bahwa hal-hal tersebut memang tidak berjalan sesuai keinginan. Gunakan pikiran yang tenang dalam menyelesaikan masalah tersebut. Ingat, masalah sering berlalu seiring berjalannya waktu.

39. Selalu Berkontribusi

Salah satu cara terbaik untuk merasa lebih positif adalah berkontribusi pada komunitas, yaitu bisa dengan semangat untuk membantu orang lain. Misalnya: melalui penggunaan waktu, keterampilan atau kontribusi di bidang keuangan. Mungkin dengan cara

seperti ini, seseorang dapat melihat persoalan diri sendiri dalam perspektif yang berbeda.

40. Terus Belajar

Usahakan untuk mengembangkan rasa ingin tahu tentang dunia dan orang-orang di dalamnya. Berpikirlah bahwa selalu ada sesuatu yang bisa dipelajari di mana kita berada. Mengambil suatu hikmah dalam kehidupan dapat memberi energi, membantu menciptakan ide-ide baru dalam pikiran, dan memberi cara berpikir yang berbeda mengenai hal-hal yang dapat memiliki dampak positif pada kehidupan secara keseluruhan.

41. Hindari Tindakan Negatif

Sebuah pengalaman buruk menjadi salah satu pemicu yang kuat untuk tetap bertahan dalam pemikiran tersebut. Apabila seseorang tidak bisa mendobrak pengalaman buruk itu, maka pikiran negatif tak akan pernah hengkang dari orang tersebut, bahkan akan terus bertahan dan kekal selamanya di dalam dirinya. Jika seseorang terus menjaga pikiran negatif, maka tubuh orang tersebut akan terbiasa untuk membutuhkannya. Akibatnya, segala hal akan mudah dilihat dari kacamata negatif. Dalam hal ini, ada beberapa tindakan yang dapat menimbulkan efek negatif. Tindakan yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu mencela dan mengkritik.

a) Mencela

Tindakan ini akan menghilangkan semangat untuk menghargai orang lain. Sesuatu yang dicela pastilah sesuatu yang dianggap buruk, di mana

anggapan itu sangat gampang berubah, tergantung siapa, apa, dan bagaimana. Artinya, tindakan ini bersifat sangat subjektif.

b) **Mengkritik**
Tindakan ini dapat menimbulkan rasa tidak berguna dan bisa memancing amarah. Melakukan kritik adalah hal yang tidak mudah, karena ada banyak hal yang harus dipertimbangkan.

42. Berpikir Positif Saat Sulit

Ketika seseorang mengidap penyakit berbahaya, kehilangan salah satu organ tubuhnya karena sebuah kecelakaan, atau kehilangan orang yang dicintai, maka orang tersebut akan melalui beberapa tahapan kejiwaan yang berlangsung sekian lama. Namun, ia juga dapat berhenti pada sikap menerima, berusaha untuk tetap maju, berpikir positif, dan fokus pada upaya menyelesaikan masalah. Sebagian orang yang terekena musibah, biasanya menghadapinya dengan cara menghayati keberadaan Tuhan. Selanjutnya, ia memikirkan bagaimana menyikapi masalah yang sedang di hadapi, dan berusaha mengambil manfaatnya dan mengubahnya menjadi sebuah keahlian.

43. Menguatkan Cara Pandang

Berpikir positif biasanya digunakan seseorang untuk mengukuhkan cara pandangnya tentang sesuatu. Dengan demikian, ia akan merasa pandangannya benar meskipun hasilnya negatif. Misalnya seorang perokok yang membenarkan pendapatnya tentang kegiatan

merokok. Menurutnya, rokok bisa menenangkan saraf dan membuatnya stabil dalam bekerja atau membuat dirinya merasa lebih rileks. Untuk itu, ia merokok agar tetap rileks. Cara berpikir seperti ini dapat berguna jika dipakai untuk mengukuhkan satu gagasan yang membantu diri sendiri dan orang lain.

Contoh lagi, yaitu cara berpikir Roger Panster, juara dunia lari seratus meter, yang mendengar pendapat seseorang komentator bahwa makhluk apa pun di muka bumi ini tidak mungkin menempuh jarak satu mil hanya dalam waktu tiga menit. Panster tidak mengomentari pendapat ini, tapi ia yakin dapat melakukannya. Ia tidak buang-buang waktu dengan berdebat. Ia segera berlatih berlari satu mil dalam waktu tiga menit. Seperti biasa, orang-orang yang merasa dirinya tidak akan berhasil mengkritik dan mematahkan semangat orang lain.

Kritik mereka cukup pedas, tetapi ia tidak menghiraukannya. Ia terus berusaha berlari satu mil dengan waktu tiga menit. Dalam waktu kurang dari enam bulan, ia jadi orang pertama yang berhasil melakukan hal itu. Ia berhasil menghancurkan jaring-jaring pikiran negatif. Ia berhasil mengukuhkan pendapatnya bukan dengan ucapan, melainkan dengan tindakan.

44. Berpikir Positif dari Orang Lain

Seseorang dapat berpikir positif karena pengaruh orang lain. Misalnya, ketika seseorang sedang menonton acara binaraga dan olahragawan, tiba-tiba orang tersebut ingin berolahraga. Bisa jadi, orang itu benar-benar

memulainya dan berlatih sampai mendapat *body* yang diinginkan. Bisa jadi pula, kegiatan tersebut ditinggalkan setelah melakukan beberapa kali saja. Pengaruh berpikir positif seperti ini bisa jadi negatif bagi sebagian orang yang terpengaruh dengan orang lain. Bisa juga berpengaruh positif dan mendorong seseorang untuk ikut memulai dan tidak membuang waktu untuk sesuatu yang negatif dan berkeluh kesah. Justru ia terus berbuat, menganalisis, dan memperbaiki perbuatannya sampai berhasil dan menjadi apa yang diinginkan.

45. Berpikir Positif Melalui Momen

Mengapa perilaku manusia menjadi lebih baik di bulan Ramadan dan bulan suci lainnya? Momen tersebut memiliki ikatan spiritual dengan manusia. Tak seorang pun mau membuat Tuhan murka dan semua orang tentu ingin mendapatkan banyak kebaikan. Dengan demikian, orang akan memerhatikan perilakunya dan berhati-hati dalam bersikap terhadap orang lain dan pada diri sendiri. Akan tetapi, setelah bulan Ramadan mereka akan kembali seperti sedia kala, bahkan bisa lebih buruk. Mengapa demikian? Karena pikiran dan perilaku positifnya bergantung pada momen tertentu, bukan pada nilai-nilai yang berlaku sepanjang masa. Selain bisa dimanfaatkan untuk memperbaiki perilaku, berpikir positif yang berkaitan dengan waktu, tindakan semacam ini bisa juga dimanfaatkan untuk membangun kebiasaan-kebiasaan positif yang lainnya.

46. Bertindak Sesuai Rencana

Kiat ini sebetulnya terinspirasi dari kisah Thoriq bin Ziyad, salah seorang pahlawan Islam. Setelah beliau menyeberangi Selat Gibraltar bersama pasukannya untuk menyerang kekaisaran Romawi, beliau baru tahu bahwa pasukan lawan yang akan dihadapinya ternyata jumlahnya lebih besar dan persenjataannya lebih canggih. Lalu, apa yang beliau lakukan waktu itu? Ada dua pilihan, mundur atau tetap maju menyerang. Beliau memilih untuk tetap pada rencana awal, yaitu menyerang. Untuk memperteguh tekadnya, beliau membakar perahu-perahu pasukannya sendiri. Sehingga tidak bisa pulang, kecuali setelah mengalahkan pasukan lawan. Tindakan membakar perahu ini merupakan kiat beliau agar tidak tergoda oleh pilihan lain, kecuali menyerang. Kiat ini dapat digunakan oleh siapa pun untuk tetap konsisten terhadap rencana yang telah dibuat. Buat rencana dan yakini bahwa hanya satu pilihan untuk bertindak, yaitu melaksanakan rencana itu sendiri. Sering kali seseorang gagal melaksanakan rencana karena tergoda oleh pilihan-pilihan lain yang biasanya lebih enak dan lebih ringan.

47. Pasang Alarm

Bagi seseorang yang sering lupa dengan jadwal atau kegiatan-kegiatannya yang perlu diselesaikan, maka ada cara yang perlu dilakukan agar orang tersebut selalu tepat dalam melakukan tugas-tugasnya. Cara yang dimaksud tersebut adalah memasang alarm. Agar seseorang tidak kebal terhadap bunyi alarm yang dipasang, maka orang tersebut perlu mengubah bunyi

alarmnya pada saat-saat tertentu. Jika seseorang sudah konsisten dan terbiasa melaksanakan rencana atau tugas pada waktunya, maka bunyi alarm tersebut bisa dimatikan. Ganti bunyi alarm dalam pikiran.

48. Dramatisasi Dampak Buruk

Untuk membangkitkan semangat bertindak bisa dilakukan dengan cara mendramatisasi dampak buruk yang akan terjadi. Misalnya, seseorang tergoda untuk menelantarkan tugas-tugas kuliah, bayangkan dampak buruknya; bisa tertinggal, bahkan bisa *drop out* dari kuliah. Jika *drop out*, maka sulit cari kerja. Jika sulit cari kerja, maka sulit mempunyai uang, sementara orangtua sudah dalam kondisi tua atan bahkan sudah meninggal. Akhirnya, hidup akan terlunta-lunta, bahkan jadi pengemis. Bayangkan dampak negatifnya secara kausalitas (hukum sebab dan akibat). Hukum kausalitas adalah hukum alam yang pasti dan rasional. Hal tersebut bisa saja terjadi pada diri seseorang jika orang itu mengabaikan kesungguhan kerja.

49. Memiliki Keyakinan dan Proyeksi

Pribadi yang positif tahu betul kekuatan hukum keyakinan dan prediksi. Ia menyadari sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang diyakini dan diproyeksikan mewujud sesuatu dengan keyakinan dan proyeksi itu. Keyakinan dan proyeksi tersebut selalu terkait erat dengan iman kepada Tuhan, yaitu dengan pengetahuan bahwa Tuhan tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi orang yang berbuat baik.

50. Selalu Mencari Jalan Keluar

Pribadi yang berpikir positif, biasanya mengetahui hukum konsentrasi dan cara mengesampingkan hal-hal lain agar tetap fokus pada sesuatu yang diinginkan. Oleh karena itu, ia akan selalu menyiapkan konsentrasi pada berbagai kemungkinan jalan keluar. Ia mengetahui bahwa segala masalah pasti ada penyelesaiannya secara spiritual. Hadapi segala sesuatu dengan santai, kemudian dipahami secara positif. Dan teruslah berpikir seperti itu, sampai benar-benar berhasil menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

51. Belajar dari Masalah

Orang yang berpikir positif, biasanya tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, akan tetapi bagaimana dapat mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi. Pelajaran itu, akan digunakan untuk merencanakan masa depan. Dengan demikian, maka bisa mengolah masalah menjadi keahlian, keterampilan, dan pengalaman yang dapat diandalkan.

52. Cara Pandang Jelas

Orang yang berpikir positif tentu tahu betul apa yang diinginkan dalam jangka pendek, menengah, dan panjang. Ia tahu alasan menginginkan sesuatu, kapan menginginkannya, dan bagaimana cara mendapatkannya. Ia selalu merencanakan kegiatan atau aktivitas-aktivitasnya dengan fleksibel, hingga berhasil mewujudkan apa yang diinginkannya.

53. Tidak Membiarkan Masalah

Ada tujuh aspek kehidupan utama, yaitu: spiritualitas, kesehatan, individual, keluarga, sosial, karier, dan finansial. Ketika seseorang berpikir positif saat menghadapi masalah keuangan atau karier, maka orang tersebut tidak akan rela membiarkan masalah tersebut memengaruhi aspek kehidupan yang lain. Ia akan menyikapi masalah ini dengan wajar dan tidak berlebihan. Oleh karena itu, hidupnya menyenangkan dan selalu dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

54. Menyukai Perubahan

Orang yang berpikir positif pasti mengetahui bahwa perubahan tidak dapat dihindari, karena ia tahu tujuan yang diinginkan. Dan ia selalu menyusun rencana berdasarkan segala kemungkinan. Lalu, direalisasikan dalam tindakan nyata. Ia juga selalu melakukan evaluasi dan memperbaiki: belajar dari kesalahan lalu melakukan sesuatu dengan kepercayaan sepenuhnya pada Tuhan.

55. Hidup dengan Cita-Cita

Pribadi positif, biasanya mengetahui bahwa tanpa cita-cita pasti hidup ini terasa sempit. Tanpa cita-cita, seseorang akan hilang ditelan gelombang kesulitan, perasaan negatif, pikiran negatif, dan berbagai aneka penyakit kejiwaan atau fisik. Pribadi yang positif, tahu bahwa cita-cita adalah fondasi untuk sebuah kemajuan. Tanpa cita-cita, segala sesuatu akan terhenti. Tanpa perbuatan dan perjuangan, kemajuan tidak akan pernah

terjadi. Oleh karena itu, pribadi yang positif akan selalu berusaha dalam mengejar cita-cita dan menghadapi tantangan hidup. Ketika ia berpikir tentang segala kemungkinan, maka ia bersabar menghadapi kesulitan yang terjadi, karena dasar kepribadian adalah cinta dan tawakal pada-Nya. Dan yakin bahwa Tuhan tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi orang yang berbuat baik.

56. Pandai Bergaul

Orang yang berpikir positif, biasanya orang tersebut merupakan pribadi yang uang suka bergaul, yaitu dengan siapa saja dan dekat di hati siapa saja. Pribadi seperti ini, juga menyukai cara-cara yang positif yaitu seperti: menghormati orang lain hingga mudah diterima, dan tidak pernah berusaha menguasai orang lain. Ia mencintai orang lain dan suka membantu orang lain. Tangannya selalu terulur untuk membantu siapa saja: harta, waktu, dan pelajaran. Selain itu, orang yang berkepribadian positif akan menyadari bahwa semua orang akan mati, namun pikirannya akan tetap hidup dan membantu orang lain.

Bagian 3

Cara
Menumbuhkan Motivasi Belajar

Belajar merupakan sebuah usaha atau proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku, yaitu baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, maupun sikap dan nilai yang positif sebagai pengalaman untuk mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari. Kegiatan belajar tersebut ada yang dilakukan di sekolah, di rumah, di museum, di sawah, di laboratorium, di hutan, dan di tempat-tempat lainnya. Belajar merupakan tindakan atau perilaku seseorang yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh seseorang dan akan menjadi penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar.

Dalam hal ini, ada beberapa definisi mengenai belajar menurut para ahli. Vernon S. Gerlach dan Donald P. Ely menyatakan bahwa belajar merupakan suatu perubahan perilaku, sementara perilaku itu sendiri adalah tindakan yang dapat diamati. Dengan bahasa lain, perilaku bisa dikatakan sebagai suatu tindakan yang dapat diamati atau hasil yang diakibatkan oleh tindakan atau beberapa tindakan yang dapat diamati. Menurut Gagne, belajar dapat diartikan sebagai suatu proses, yaitu di mana suatu organisme berubah perilakunya akibat suatu pengalaman.

Slameto, menyatakan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, yaitu sebagai hasil pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sementara menurut Abdillah, belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh seseorang untuk sebuah perubahan tingkah laku, baik

melalui latihan maupun melalui pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu.

Dari definisi-definisi tersebut, maka dapat dikatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku pada individu-individu yang melakukan kegiatan belajar. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, akan tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Jadi, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sebuah rangkaian kegiatan jiwa-raga yang menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya.

Seorang pelajar, baik siswa maupun mahasiswa atau siapa pun yang sedang mempelajari sesuatu, maka perlu mengetahui cara meningkatkan motivasi diri sendiri dalam proses belajarnya. Karena dalam kegiatan atau proses belajar terkadang semangat dan motivasi seseorang akan mengalami naik-turun. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diketahui untuk menumbuhkan motivasi belajar seseorang. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Belajar Lebih Awal

Belajar lebih awal merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan semangat belajar pada diri sendiri. Misalnya, memulai belajar di pagi hari atau saat pikiran masih segar dan pikiran belum terasa berat. Atau apabila berniat akan belajar sepulang dari sekolah atau kampus, maka usahakan belajar sebelum matahari terbenam. Apabila semakin lama menunda untuk memulai belajar, maka akan semakin berat untuk melakukannya.

2. Tempat Nyaman

Usahakan untuk memilih tempat belajar yang nyaman. Terkadang belajar di tempat yang sama secara terus-menerus dapat menimbulkan kebosanan tersendiri bagi seseorang. Untuk itu, perlu mengupayakan belajar di tempat lain, yaitu di mana tempat yang bisa memberikan rasa nyaman saat digunakan untuk kegiatan belajar. Misalnya saja belajar di perpustakaan sekolah atau kampus. Biasanya, di dalam perpustakaan disediakan tempat-tempat yang nyaman digunakan untuk kegiatan belajar. Selain itu, belajar di perpustakaan juga memiliki kemudahan tersendiri, yaitu dengan tersedianya buku-buku sebagai referensi. Sehingga hal tersebut dapat mendukung atau menjadi motivasi tersendiri bagi seseorang dalam proses belajar.

Tempat lain yang sering digunakan untuk kegiatan belajar adalah kafe. Ada beberapa orang yang sangat menikmati suasana kafe dan menggunakannya sebagai tempat untuk belajar. Tentu saja tempat seperti ini juga memberi kemudahan tersendiri, yaitu jika belajarnya cukup lama, maka bisa langsung memesan makanan dan minuman. Namun, bagi orang yang suka belajar di tempat seperti ini, maka orang itu harus pintar melihat situasi. Miasalnya saja jika kafe dalam kondisi ramai dan banyak pengunjung, maka lebih baik segera tinggalkan kafe tersebut, yaitu untuk memberikan kesempatan duduk pengunjung kafe lainnya. Selain itu, ada tempat lain yang sebenarnya cukup nyaman jika digunakan untuk kegiatan belajar, yaitu taman. Saat sore hari, tempat seperti ini akan memberikan rasa nyaman bagi seluruh pengujungnya.

3. Target Belajar

Menentukan target belajar pada sesi tertentu merupakan salah satu cara untuk memotivasi diri sendiri untuk semangat belajar. Dengan adanya target, maka seseorang akan terpacu untuk menyelesaikan target yang telah ditetapkan. Namun, dalam penentuan target juga perlu mempertimbangan kemampuan diri sendiri, yaitu mampu atau tidak memenuhi target yang akan ditetapkan. Apabila target yang ditetapakan cukup berat, maka bisa ditambahkan waktu untuk menyelesaikannya.

4. Istirahat

Apabila seseorang melakukan kegiatan belajar secara terus-menerus, maka orang tersebut perlu melakukan kegiatan istirahat, yaitu minimal setiap satu jam sekali. Istirahat ini bertujuan untuk memberi kesempatan pada tubuh, yaitu mengurangi ketegangan pada otak. Sebaiknya, jangan menggunakan waktu untuk istirahat terlalu lama. Jeda waktu untuk istirahat cukup dengan lima belas menit saja. Setelah itu, usahakan untuk tetap melanjutkan kegiatan belajar tersebut.

5. Fokus Tujuan Belajar

Fokus pada tujuan belajar merupakan salah satu cara untuk meningkatkan motivasi belajar seseorang. Misalnya: rajin belajar dengan tujuan untuk bisa segera lulus kuliah. Atau rajin belajar dengan tujuan untuk bisa segera bekerja, untuk menggapai mimpi atau keinginan-keinginan. Apabila seseorang ingin fokus dan selalu ingat pada tujuan besar yang ingin dicapainya,

maka salah satu caranya adalah dengan memasang atau menuliskan tujuan-tujuan, target-target yang telah ditetapkan. Buat semacam poster, lalu tempel di tempat yang selalu terlihat. Setelah itu, perjuangkan untuk merealitaskan apa yang terpajang pada poster tersebut.

6. Hilangkan Gangguan

Untuk orang-orang tertentu dalam proses belajar memerlukan pembebasan diri dari segala macam hal yang menjadi potensi mencemari konsentrasi pikiran. Jika hal ini terjadi, maka diperlukan pengondisian lokasi belajar, sehingga terhindar dari potensi gangguan. Pengondisian tempat belajar tersebut bisa dilakukan dengan merapikan tempat belajar terlebih dahulu, menata buku-buku, membuang sampah-sampah, merapikan alat-alat tulis, menggulung kabel charger laptop, dan membersihkan lantai. Dengan melakukan kegiatan-kegiatan seperti ini, maka orang tersebut akan terbebas dari kesemrawutan yang bisa mengganggu pikiran.

Untuk itu, ada sebagian orang yang memiliki ruang khusus yang digunakan untuk belajar. Kelebihan memiliki ruangan khusus ini adalah akan lebih memudahkan dalam mengondisikan ruangan tempat belajar. Namun, ada juga orang yang tidak mempermasalahkan kondisi ruangan. Orang seperti ini tetap masih bisa melakukan kegiatan belajar dalam kondisi ruangan yang acak-acakan. Bahkan bisa merasa lebih nyaman dan merasa lebih bisa berkonsentrasi dalam kondisi tersebut.

Jadi kesimpulannya adalah kembali ke individu masing-masing. Maksudnya, apabila seseorang suka melakukan

kegiatan belajar dengan kondisi rapi, maka orang tersebut perlu merapikan ruangan terlebih dahulu. Namun, jika seseorang lebih suka melakukan kegiatan belajar dalam kondisi ruang acak-acakan, maka tidak perlu merapikan ruangan tersebut.

7. Membangkitkan Semangat

Putus asa merupakan suatu kondisi di mana mental seseorang sedang melemah. Putus asa dapat mengakibatkan seseorang menjadi kehilangan kesempatan terbaik dalam hidupnya. Orang yang mudah putus asa, biasanya orang yang sering banyak mengeluh, tidak sabar, dan sering mengalami kegagalan dalam hidup. Dalam kegiatan belajar, sebaiknya hindari istilah putus asa, usahakan untuk selalu bisa membangkitkan semangat untuk tetap optimis. Untuk membangkitkan semangat belajar, maka bisa dilakukan dengan cara menata ulang target yang belum tercapai. Cara ini akan membuat hidup lebih terarah untuk menuju sukses. Selain itu, juga bisa dilakukan dengan mengubah cara pandang. Orang sukses adalah orang yang mampu memanfaatkan kegagalan menjadi kunci kesuksesan.

8. Pemahaman Materi

Setiap orang memiliki kebiasaan yang berbeda, ada kebiasaan yang membuat cerdas, ada juga kebiasaan yang membuat otak menjadi bodoh. Dalam hal ini, ada beberapa penyebab yang dapat memicu orang menjadi bodoh, di antaranya yaitu: sering mengonsumsi mi instan, onani, dan sering menonton televisi. Jika demikian, maka sebaiknya batasi untuk mengonsumsi

mi instan, karena mi instan mengandung lilin yang dapat menyebabkan kanker. Sering melakukan onani akan mengakibatkan kematian sel pada otak. Orang yang sering onani, maka daya ingatnya akan menjadi lemah. Sementara orang yang sering menonton televisi akan menyebabkan susah untuk berkonsentrasi dan lemah dalam daya pikir.

Oleh karena itu, sebaiknya hindari kegiatan-kegiatan tersebut. Perlu diketahui bahwa kegiatan belajar tidak hanya menghafal saja, namun juga harus memahami. Jadi, setiap melakukan kegiatan belajar, usahakan untuk selalu memahami materi. Supaya bisa paham, minimal harus membaca materi dua kali dalam sehari, yaitu sebelum dan sesudah materi diterangkan oleh guru. Tinggalkan catatan pelajaran yang panjang, kemudian ambil kesimpulan dari setiap pelajaran yang sudah dibaca ulang.

9. Lingkungan yang Baik

Seseorang bisa mendapat banyak kemudahan di zaman seperti ini, yaitu dengan memanfaatkan teknologi, maka seseorang bisa mempelajari semua hal dengan mudah. Namun, masih ada beberapa siswa yang prestasinya menurun, bahkan tidak mendapat prestasi apa pun di sekolah. Banyak faktor yang dapat memicu Kejadian semacam ini, di antaranya yaitu: lingkungan dan kurangnya kasih sayang. Banyak orang tidak mendapat prestasi karena pengaruh lingkungannya, yaitu seperti diremehkan, tidak dipercaya, disalahkan, atau selalu dilarang oleh lingkungannya. Jika seorang anak kurang kasih sayang dari orangtua, maka dapat

mengakibatkan kegagalan dalam meraih prestasi. Untuk itu, lingkuangan yang baik dan kasih sayang yang cukup dapat memengaruhi seorang anak dalam mendapat suatu prestasi.

10. Kenali Diri

Ketika seseorang sudah dewasa dan terbebani oleh banyak tanggung jawab, maka seseorang tersebut akan sulit untuk memikirkan apa saja yang harus diubah dalam hidupnya. Apa lagi, ada beberapa kesalahan yang harus diperbaiki demi masa depan. Misalnya saja adalah kegiatan merokok dan terlibat narkoba. Jika seseorang sudah masuk dalam lingkaran ini, maka masa depan orang tersebut akan sangat mudah terancam gagal. Untuk itu, perlu bagi kita untuk bisa mengenali diri sendiri. Untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri, maka bisa dilakukan dengan cara meminta pendapat dari beberapa teman dekat. Lalu mencatatnya. Kemudian fokus pada kemampuan yang dimiliki untuk merencanakan masa depan yang lebih baik. Sebuah perencanaan yang matang dan detail tidak akan berarti tanpa adanya eksekusi. Untuk itu, jalankan kegiatan sesuai dengan target yang sudah direncanakan.

11. Meningkatkan Kualitas Diri

Rendahnya kualitas diri seseorang merupakan salah satu gangguan psikologis. Seseorang yang memiliki sikap minder akan cenderung menjadi pemalu dan menyendiri, yaitu lebih suka menarik diri dari kehidupan sosial. Untuk itu, buanglah rasa minder, dan usahakan

untuk selalu meningkatkan kepercayaan terhadap diri sendiri. Untuk meningkatkan kualitas diri, ada beberapa hal yang perlu diketahui di antaranya yaitu: menerima diri, berpenampilan baik, dan bisa menghargai diri sendiri. Untuk mendapat penjelasan yang lebih rinci mengenai hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Menerima Diri**
   Sadari kekurangan dan kelebihan yang ada. Perbaiki kekurangan diri dengan memulai untuk berpikir positif.

b) **Berpenampilan Baik**
   Saat melakukan aktivitas, maka cobalah untuk tampil rapi, bersih, dan wangi setiap hari. Cara ini cukup sederhana dan bisa dilakukan siapa saja.

c) **Menghargai Diri**
   Usahakan untuk selalu bisa menghargai diri sendiri. Misalnya saja setelah mengerjakan suatu proyek, maka manjakan diri dengan cara berlibur.

12. Tidak Menghakimi Diri

Penyesalan merupakan suatu kondisi di mana perasaan seseorang sedang mengalami rasa sedih karena tindakan yang dianggap tidak sesuai. Kondisi seperti ini, biasanya sering terjadi pada beberapa orang yang memiliki sifat gampang marah, sering ngomong kasar, dan orang yang haus dengan pujian. Marah akan mengakibatkan suatu hubungan atau kedekatan antara beberapa orang menjadi kacau. Mengatakan

kata-kata kasar kepada teman atau pasangannya, akan menimbulkan rasa sakit hati dan penyesalan yang cukup dalam. Dan banyak orang menderita, karena dulunya suka membuang-buang uang, tenaga, dan waktu hanya untuk mendapatkan pujian dari seseorang.

Ketika seseorang melakukan hal ini, maka orang tersebut harus melakukan beberapa tindakan untuk mengatasinya. Beberapa tindakan yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: belajar dari kesalahan, berpikir ulang, dan tidak menghakimi diri. Belajar dari kesalahan untuk memperbaiki diri. Cara ini merupakan cara yang mujarab untuk mengatasi sebuah penyesalan. Kemudian menerima kesalahan dengan penuh tanggung jawab dan bersikap lebih terbuka pada kemungkinan yang baru. Biasanya, seseorang yang menyadari kesalahannya, maka orang tersebut sering kali menghakimi dirinya sendiri. Jangan lakukan hal itu, karena tindakan tersebut hanya akan membuat lebih buruk dari sebelumnya.

13. Berperilaku Sopan

Setiap orangtua tentunya menginginkan anak-anaknya tumbuh menjadi anak yang berperilaku baik, sopan, dan dapat diatur orangtua dengan mudah. Namun, di zaman yang serba maju seperti saat ini, justru banyak anak yang kurang mendapat pendidikan untuk beretika. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan agar tetap menjaga etika dan sopan santun dalam kehidupan. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) **Bersikap Ramah**
Senyum yang ramah saat menyapa orang lain merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk menjadi pribadi yang baik.

b) **Rendah Hati**
Salah satu sikap yang menunjukkan sifat positif seseorang adalah rendah hati. Orang yang rendah hati akan selalu disenangi oleh banyak orang.

c) **Senang Membantu**
Pribadi yang menarik adalah pribadi yang memiliki inisiatif untuk menolong orang lain.

14. Menguatkan Cita-cita

Cita-cita merupakan suatu keinginan seseorang yang akan dicapai dengan cara bekerja keras. Untuk mencapai cita-cita, tentu tidak semudah seperti membalikan telapak tangan. Cita-cita bisa diraih dengan kerja keras yang penuh dengan perjuangan. Perlu diketahui, terkadang terhambatnya sebuah cita-cita itu dikarenakan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: faktor pendidikan, faktor mental, dan kemampuan komunikasi. Pendidikan yang rendah, pengetahuan yang kurang, wawasan yang sempit, dan keterampilan tidak memadai dapat menghambat cita-cita. Sesorang yang memiliki mental lemah, sifat malas, pesimis, tidak mau belajar, sulit beradaptasi dan tidak bisa mengikuti perkembangan, maka secara terang-terangan orang tersebut telah menghambat dirinya sendiri untuk mencapai sukses. Sementara ketidakmampuan

dalam menyampaikan gagasan atau ide secara runtut, jelas, dan tepat juga bisa menjadi penghambat untuk mencapai cita-cita.

Untuk menangani hal semacam itu, maka ada beberapa cara yang perlu diperhatikan, di antaranya yaitu: komitmen yang kuat, suka belajar, dan rajin membaca. Jika seseorang memiliki komitmen yang kuat, maka orang tersebut akan memiliki keinginan yang besar untuk maju dan meraih kesuksesan. Belajar tidak selalu berhubungan dengan gelar, tetapi lebih pada proses dan pencapaian yang bisa diraih dalam kehidupan. Sementara kegiatan membaca merupakan salah satu upaya seseorang untuk menambah informasi dan ilmu pengetahuan. Orang yang rajin membaca adalah orang yang memiliki kemampuan memperbaiki diri untuk mencapai sesuatu yang menjadi keinginannya.

15. Menjaga Martabat

Martabat adalah suatu pandangan secara keseluruhan, yaitu dari individu mengenai dirinya sendiri. Sementara rendah diri adalah perasaan seseorang yang memosisikan dirinya lebih rendah dibanding orang lain. Mengenai hal ini, ada beberapa faktor yang dapat membuat seseorang merasa lebih rendah dari orang lain, di antaranya yaitu: menyia-nyiakan waktu dan melanggar aturan. Waktu tidak untuk disia-siakan, akan tetapi untuk dimanfaatkan semaksimal mungkin. Karena, waktu yang sudah berlalu tidak mungkin bisa diulang kembali. Orang yang sering melanggar peraturan merupakan orang yang cenderung memiliki sikap emosional dan keegoisan yang tinggi.

Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diketahui untuk menjaga martabat seseorang, di antaranya yaitu: senyum, syukur, dan wawasan. Saat melakukan aktivitas, maka mulailah dengan senyuman. Karena senyuman mampu membuat menghilangkan ketegangan dan dapat membuat suasana hati menjadi lebih tenang. Dalam menjalani hidup, tentu ada masanya terpuruk, namun tetaplah biasakan untuk bersyukur, karena tidak jarang juga dalam hidup mengalami masa-masa yang menyenangkan. Wawasan yang luas mencerminkan orang yang pintar dan di atas rata-rata. Orang yang memiliki wawasan luas, umumnya akan memiliki banyak teman dan menjadi orang yang disegani.

16. Memiliki Jiwa Kompetisi

Belajar adalah suatu kewajiban bagi setiap siswa. Dengan belajar, maka siswa dapat memperoleh kesempatan bersaing untuk mendapatkan nilai yang baik. Secara umum, siswa paham pentingnya belajar bagi seorang siswa, meskipun demikian namun masih banyak juga siswa yang malas untuk belajar. Ada beberapa faktor yang dapat membuat seorang siswa menjadi malas belajar, di antaranya yaitu: mengandalkan teman, pengaruh *handphone*, dan peran orangtua. Seorang siswa bisa malas belajar karena punya teman yang lebih pintar darinya untuk diandalkan, baik untuk mengerjakan pekerjaan rumah maupun mengerjakan soal ulangan. *Handphone* juga bisa menjadi penyebab siswa malas untuk belajar. Jika keasyikan bermain *handphone* dan waktu sudah mulai larut, maka sangat

tidak mungkin lagi untuk belajar. Orangtua yang tidak menegur ketika anaknya malas belajar juga dapat membuat anak tersebut menjadi malas belajar. Mereka lebih santai karena tidak yang mengingatkan waktu belajarnya.

Jika kegiatan tersebut menjadi sebuah kebiasaan seorang siswa, maka siswa tersebut akan sangat susah untuk bisa berkompetisi dengan siswa lainnya. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diketahui untuk membangun jiwa kompetisi dalam diri seorang siswa. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: jangan malu bertanya, rajin mengerjakan PR, dan menjadi siswa yang aktif. Jika ada yang tidak dimengerti atau belum paham dengan pejelasan guru, maka ajukan pertanyakan langsung kepada guru yang bersangkutan. Kerjakan PR dengan baik. Jangan malas untuk mengerjakannya dan jangan selalu mencari alasan untuk tidak mengerjakan PR. Selalu dengarkan penjelasan guru dengan baik. Apabila mengetahui jawabannya, maka segera jawablah pertanyaan yang diajukan oleh guru. Jangan menunggu guru menunjuk siswa untuk menjawabnya.

17. Menghargai Waktu

Jika tugas sampai menumpuk, maka bisa dikatakan bahwa tumpukan tugas tersebut adalah dampak dari kebiasaan menunda. Kebiasaan yang seperti ini menjadikan orang mudah stres dan kurang bisa mengatur waktu dengan baik. Sehingga membuat dirinya menjadi kurang produktif dalam bekerja. Perlu diketahui

bahwa hal ini merupakan sebuah kebiasaan buruk, dan sering dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: rasa malas, kurang motivasi, dan kurang disiplin. Terkadang seseorang menunda mengerjakan sesuatu karena rasa malas yang dipelihara. Kebiasaan ini hanya akan mempersulit diri sendiri, karena semakin lama, tugas-tugas juga akan semakin menumpuk. Jika seseorang memiliki motivasi yang rendah, maka orang tersebut juga akan memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Disiplin memegang peranan penting sebagai pendukung motivasi diri. Jika disiplin diri rendah, maka kebiasaan menunda pekerjaan akan tetap terjadi.

Agar hal-hal tersebut tidak terjadi pada diri kita, maka kita harus mengambil sebuah sikap yang tegas, yaitu kita harus bisa menghargai waktu. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menghargai waktu. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: segera memulai, mengatur jadwal, dan menentukan prioritas. Setiap ada tugas atau pekerjaan yang perlu diselesaikan, maka segeralah untuk memulainya. Jika memang sulit dilakukan, maka cobalah lakukan pekerjaan yang lebih mudah terlebih dahulu. Mulai dengan membuat rencana kerja, yaitu dengan membuat jadwal tertulis. Cara ini bisa membantu mengingatkan seseorang untuk mengerjakan tugasnya sesuai dengan *deadline*. Dan prioritaskan pekerjaan yang memang harus dahulukan.

18. Cerdas

Untuk berpikir cerdas, otak seseorang membutuhkan latihan dalam proses berpikir, yaitu menangkap informasi dan fokus. Tanpa itu semua, maka kecerdasan seseorang akan mengalami penurunan. Perlu diketahui bahwa kecerdasan seseorang bisa menurun itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: kurang tidur, pencemaran udara, dan berpikir saat sakit. Kurang tidur secara terus-menerus dalam waktu yang lama akan mempercepat kematian sel-sel otak. Otak merupakan konsumen oksigen terbesar di dalam tubuh manusia. Menghirup udara yang tercemar dapat mengurangi asupan oksigen ke otak. Sehingga kerja otak kurang efisien. Bekerja keras atau belajar pada saat sakit tidak hanya dapat mengurangi efektivitas otak saja, akan tetapi juga dapat merusak otak.

Dengan demikian, maka usahakan untuk menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat menurunkan kecerdasan otak tersebut. Dan selalu upayakan untuk meningkatkan kecerdasan otak. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diketahui untuk meningkatkan kecerdasan seseorang, di antaranya yaitu: menulis, mengonsumsi makanan sehat, dan olahraga. Menulis merupakan suatu kegiatan yang konkret untuk membuat seseorang berpikir. Sehingga menulis dapat meningkatkan kecerdasan otak seseorang. Apabila otak tidak mendapat asupan gizi dengan baik, maka otak tersebut tidak akan dapat berfungsi secara optimal. Makanan yang baik untuk otak di antaranya yaitu: omega-3, vitamin E, oksigen, antioksidan, dan lain sebagainya.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk memompa oksigen dengan baik. Selain itu, olahraga juga dapat membuat proses neurogenesis menjadi lebih optimal.

19. Selalu Berkontribusi

Tidak berkontribusi bisa jadi disebabkan oleh kebiasaan yang terlihat tidak bermasalah, namun sebenarnya memengaruhi produktivitas menjadi berkurang. Perlu diketahui bahwa seseorang yang tidak dapat berkontribusi itu pengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: pendidikan, banyak waktu istirahat, dan salah prioritas. Orang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai produktivitas kerja yang lebih baik. Jadi, pendidikan merupakan syarat penting untuk meningkatkan produktivitas kerja seseorang. Semakin banyak waktu untuk istirahat, maka semakin sedikit waktu untuk bekerja. Sering kali seseorang tidak menyadari berapa lama waktu yang digunakan untuk istirahat. Ketika seseorang salah mengatur prioritas, maka pekerjaan yang dilakukan orang tersebut tidak akan bisa selesai dengan baik.

Untuk itu, tinggalkan kegiatan-kegiatan yang dapat mengurangi daya produktivitas tersebut. Dan berusahalah untuk menjadi orang yang selalu memberi kontribusi. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjadi seseorang yang selalu berkontribusi, di antaranya yaitu: bangun lebih awal, buat skala prioritas, dan atur jadwal. Dengan bangun lebih pagi, maka tidak ada sedikit pun waktu yang terbuang di atas kasur. Dengan demikian,

maka seseorang bisa melakukan banyak hal yang dapat meningkatkan kualitas diri. Semua tujuan yang ingin dicapai seseorang pasti memiliki tingkat keutamaannya. Untuk itu, susunlah skala prioritas, yaitu untuk mengetahui mana yang harus dilakukan terlebih dahulu. Jangan pernah menyepelekan hal dalam mengatur jadwal. Selalu catat kegiatan yang akan dilakukan. Apabila akan melakukan pekerjaan yang penting, maka bisa memasang alarm sebagai pengingatnya.

20. Bersikap Tenang

Banyak orang yang tidak sadar bahwa dirinya merupakan orang yang keras kepala. Banyak juga yang sadar, akan tetapi tidak mau mengakui dan menutupinya. Perlu diketahui kalau sikap seperti ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: tidak mau mengalah, berpikir negatif, dan pantang mengucap maaf. Bagi orang yang keras kepala, mengalah adalah suatu tindakan yang bodoh. Sehingga dirinya pantang untuk melakukan hal tersebut. Orang yang keras kepala, tidak gampang percaya dengan orang lain dan cenderung berpikiran negatif pada orang. Orang yang keras kepala, biasanya pantang atau tidak mau mengucap kata maaf, karena kata itu dapat melukai harga dirinya. Jika ingin menjadi orang yang tenang dan tidak mudah marah, maka harus meninggalkan ketiga sikap tersebut. Lakukan semua jenis kegiatan yang menunjukkan pada pribadi yang tenang.

Mengenai hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk membangun ketenangan dalam diri

seseorang. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: berpikir positif, bersikap tegas, dan memiliki selera humor. Bergaul dengan orang yang keras kepala, bisa membuat seseorang ikut terbawa dalam karakter tersebut. Usahakan untuk tetap memiliki pandangan yang positif dalam menyikapinya. Tegas tidak harus berkata keras dan marah. Jadi, hindari hal-hal tersebut saat berbicara dengan orang yang keras kepala. Tenang dan bicarakan mengenai alasan yang tidak rasional dari pendapatnya. Humor bisa mencairkan suasana ketika berbicara dengan orang yang keras kepala. Tidak hanya mencairkan suasana, humor juga bisa meredam emosi yang meledak-ledak.

21. Gerakan Disiplin

Di dunia pendidikan akan selalu ada fenomena yang dinamakan bolos sekolah. Fenomena ini sering terjadi di kalangan pelajar, terutama pada siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Tindakan semacam itu, biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: tidak ada motivasi belajar, tidak mengerjakan tugas sekolah, dan kebiasaan. Untuk mengatasi siswa yang demikian, maka perlu adanya beberapa tindakan membimbingnya. Tindakan yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: melakukan gerakan disiplin, bimbingan konseling, dan teladan dari guru. Gerakan disiplin merupakan suatu tindakan yang difokuskan untuk memantau para pelajar yang membolos atau pergi pada waktu jam-jam sekolah. Bimbingan konseling menjadi salah satu cara terbaik untuk menghadapi semua masalah siswa, termasuk

masalah siswa yang sering membolos. Seorang guru harus bisa menjadi teladan yang baik bagi siswanya, yaitu cukup dengan masuk sekolah lebih awal dan tidak terlambat.

22. Ke Sekolah Tepat Waktu

Terlambat datang ke sekolah sering kali dialami oleh para siswa. Hampir setiap hari bisa dipastikan ada siswa yang terlambat datang ke sekolah. Terlambat tiba ke sekolah ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: begadang, ketinggalan bus, dan hujan. Jika ketiga faktor tersebut menjadi penyebab utama bagi siswa yang terlambat ke sekolah, maka ada beberapa solusi yang perlu dipehatikan, di antaranya yaitu: tidur lebih awal, berangkat lebih awal, dan melihat cuaca. Bagi para siswa sebaiknya tidur jam 21.00, yaitu setelah belajar. Tidur setelah belajar membuat otak bekerja dan meningkatkan daya ingat. Berangkat ke tempat pemberhentian bus lebih awal. Jika masih terlambat, maka bisa mencari cara alternatif lain, yaitu seperti ojek. Hujan tidak dapat dihindari. Namun, jika pertanda hujan sudah tampak, maka bisa diantisipasi dengan berangkat lebih awal.

23. Meningkatkan Konsentrasi

Sulit berkonsentrasi merupakan suatu kondisi di mana setiap orang pernah mengalaminya. Sulit berkonsentrasi dapat menghambat suatu pekerjaan. Sulit untuk berkonsentrasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: gelisah yang berlebih, metabolisme menurun, dan terjadi perubahan hormon. Agar hal ini

tidak terjadi, maka perlu adanya tindakan atau sebuah upaya yang dapat membangkitkan daya konsentrasi. Tindakan atau upaya yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: istirahat, terapi, dan cek darah. Istirahat sejenak dapat membuat seseorang merasa lebih termotivasi dan mengembalikan konsentrasi. Terapi penggantian hormon dapat memulihkan konsentrasi seseorang dengan baik. Terapi ini hanya digunakan dalam jangka pendek. Dan lakukan konsultasi ke dokter, jika perlu mintalah untuk melakukan pemeriksaan darah.

24. Meraih Prestasi

Prestasi adalah hasil dari kegiatan yang telah dikerjakan, baik secara individu maupun secara kelompok. Menurunnya prestasi merupakan hal wajar yang dialami oleh setiap anak dalam proses pertumbuhannya. Kemerosotan anak dalam prestasi bisa disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: faktor internal, faktor eksternal, dan faktor fisiologis. Faktor internl merupakan suatu hal yang timbul dari individu itu sendiri. Faktor internal yang dimaksud di sini adalah kecerdasaan, bakat, minat, dan motivasi. Faktor eksternal merupakan sesuatu yang dapat memengaruhi prestasi siswa yang sifatnya di luar diri siswa. Misalnya, pengalaman, keadaan keluarga, lingkungan, dan sebagainya. Sementara faktor fisiologis merupakan sesuatu berhubungan dengan kesehatan. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi siswa dalam menyelesaikan program studinya.

Setelah mengetahui faktor-faktor penghambat prestasi siswa, maka perlu diketahui bagaimana cara untuk meningkatkan prestasi seorang siswa. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan prestasi seorang siswa. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: menetapkan waktu belajar, menetapkan waktu istirahat, dan membuat suasana belajar kondusif. Jika seorang siswa melakukan kegiatan belajar (di rumah) setiap hari secara teratur, maka kegiatan tersebut akan membantu siswa untuk memahami pelajaran di sekolah. Tetapkan waktu istirahat, misalnya, tidur siang pukul 14.00 dan malam pukul 21.00. Jika istirahatnya cukup, maka siswa tidak akan mengantuk di kelas. Selanjutnya adalah menciptakan suasana belajar yang tenang. Perlu diketahui bahwa kondisi seperti ini dapat membuat seorang siswa lebih mudah untuk berkonsentrasi.

25. Mengenali Potensi Diri

Rendah diri merupakan suatu sikap yang dapat menghambat kesuksesan sesorang dalam meraih sebuah impikan. Biasanya perasaan rendah diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: kritik tidak membangun, pengangguran, dan penampilan fisik. Ketika seorang anak secara terus-menerus dikritik dengan kalimat negatif, maka anak tersebut akan menjadi depresi dan rendah diri. Apabila seseorang tidak memiliki pekerjaan dan nganggur dalam waktu yang lama, maka dalam diri orang itu akan timbul perasaan putus asa dan perasaan rendah diri. Jika seseorang berpenampilan biasa saja, maka akan merasa

rendah diri saat melihat penampilan orang lain yang lebih baik darinya. Jika seseorang sudah mengetahui faktor dan dampak dari perasaan rendah diri, maka orang tersebut harus menghindarinya.

Lakukan semua jenis kegiatan yang dapat mengetahui dan meningkatkan kualitas diri. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mengetahui dan meningkatkan kualitas diri seseorang. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: fokus dengan sifat positif, jangan pernah menunda, dan dapat mengenali potensi diri. Fokus pada sifat positif merupakan sebuah cara yang cukup baik untuk mengatasi rasa rendah diri. Misalnya: fokus dengan apa yang akan dilakukan. Mulailah dari sekarang untuk menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu. Usahakan untuk bisa mengenali potensi diri dan mengembangkannya. Cara ini merupakan cara terbaik untuk meningkatkan rasa percaya diri.

26. Meningkatkan Daya Ingat

Rendahnya daya ingat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: usia, gaya hidup, dan kondisi fisik. Selain itu, beban kerja yang berat juga dapat menjadi salah satu penyebab menurunnya daya ingat. Penyebab lain adalah penyakit kelenjar tiroid. Penyakit ini memiliki efek negatif pada daya ingat. Diagnosis awal penyakit tiroid akan mencegah kerusakan lebih lanjut dari daya ingat. Penyakit ini dapat menyerang semua usia. Dengan demikian, maka sudah menjadi sebuah keharusan untuk menghindari semua faktor yang dapat menurunkan daya ingat.

Dan usahakan untuk selalu bisa meningkatkan daya ingat. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan daya ingat seseorang. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: lupakan hal tidak penting, kegiatan menulis, dan melatih pikiran dengan permainan. Untuk mendapat penjelasan secara lebih mengenai hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) Lupakan Hal Tidak Penting

Memikirkan dan memerhatian banyak hal secara bersamaan membuat kinerja otak menurun. Kinerja otak tidak mampu mengerjakan banyak hal dalam waktu yang bersamaan. Oleh sebab itu, berkonsentrasi pada satu pikiran dan hindari memikirkan hal-hal yang tidak penting.

b) Kegiatan Menulis

Menulis adalah suatu kegiatan atau tindakan yang dapat membantu seseorang untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Menulis merupakan salah satu cara yang cukup efektif yang diterapkan untuk meningkatkan daya ingat.

c) Games

Perlu diketahui bahwa melakukan sebuah permainan atau *games* dapat membangkitkan kemampuan intelektual seseorang dan memiliki peran dalam berinteraksi. Permainan yang dimaksud di antaranya catur, bermain *puzzle*, dan mengisi teka-teki silang.

27. Hilangkan Pikiran Pesimis

Seseorang yang hidupnya pesimis adalah mereka yang tidak memiliki padangan hidup yang baik. Hidupnya dipenuh dengan rasa kekhawatiran dan rasa takut. Orang-orang pesimis kurang begitu pandai untuk berpikir positif. Hidup mereka dipenuhi pikiran negatif. Berbagai kebimbangan dan keraguan selalu menemani mereka. Mereka tidak yakin pada kemampuan diri sendiri, bahkan terkadang mencari banyak alasan dengan menyalahkan keadaan dan orang lain sebagai pembelaan untuk dirinya. Kebanyakan orang pesimis meyakini bahwa kebahagiaan dan kesuksesan hanyalah persoalan nasib dan keberuntungan.

Perlu dipahami bahwa pikiran pesimis merupakan suatu tindakan yang berpotensi menjerumuskan diri. Untuk itu, tinggalkan pikiran-pikiran negatif dan pikiran-pikiran pesimis. Awalilah sesgala sesuatu dengan pikiran yang positif. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menghilangkan pikiran pesimis. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: rasa syukur, lingkungan baik, dan sering membaca buku-buku motivasi. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian sebagai berikut:

a) Rasa Syukur

Bersyukurlah atas kehidupan yang dijalani hingga saat ini. Dengan rasa syukur seseorang jauh termotivasi untuk berusaha lebih baik dalam setiap harinya. Jika seseorang pandai memelihara rasa

syukur, maka orang tersebut akan merasa hidupnya jauh dari sikap pesimis.

b) **Lingkungan Baik**
Lingkungan pertemanan memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan seseorang. Bergaulah dengan teman-teman yang memiliki sikap optimis. Biasanya, mereka akan banyak memberi masukan atau arahan-arahan yang positif. Sehingga hidup lebih bersemangat dan langkah lebih ringan dalam mengerjakan berbagai hal untuk mencapai tujuan.

c) **Membaca Buku**
Seringlah untuk membaca buku motivasi, yaitu seperti kisah tokoh-tokoh yang dapat memotivasi diri. Buku-buku semacam itu mampu menggerakkan hati seseorang untuk selalu optimis dalam memandang arah hidup. Berani menentukan pilihan dan semakin bersemangat meraih cita-cita.

28. Ciptakan Kedamaian

Damai merupakan keadaan tenang tanpa perselisihan dan permusuhan. Kedamaian hidup merupakan tujuan hidup semua orang. Kedamaian yang ada pada diri seseorang merupakan keadaan pikiran, badan, dan kedamaian jiwa. Jika seseorang bisa berada dalam kondisi damai, maka orang tersebut sudah berada pada segala puncak kehidupan. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menciptakan kedamaian dalam menjalani kehidupan. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: bisa

mengendalikan keinginan, sanggup menghilangkan kesombongan, dan pandai menilai diri. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Mengendalikan Keinginan**
Mengendalikan keinginan merupakan langkah untuk menuju pada kedamaian hidup. Hentikan perasaan gelisah untuk mengejar kekayaan dan kemewahan. Belajar bersyukur dan bahagia dengan apa yang dimiliki adalah kunci kedamaian.

b) **Hilangkan Kesombongan**
Kesombongan merupakan sikap yang menjegal kebahagiaan manusia. Hidup dikuasai oleh pikiran negatif dan selalu membandingkan dengan hidup orang lain. Jika seseorang mampu menghindari hal tersebut, maka sudah bisa dipastikan hidup orang itu akan jauh lebih tenang.

c) **Pandai Menilai Diri**
Perlu diketahui bahwa apa yang dipikirkan seseorang akan berpengaruh besar terhadap kepribadiannya. Pikiran positif menghasilkan tindakan positif begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, usahakan untuk selalu pandai menilai diri sendiri.

29. Meningkatkan Percaya Diri

Seseorang yang tidak percaya diri akan terlihat dari sikap dan tindakannya. Mereka yang kehilangan rasa percaya diri akan selalu ragu dalam mengambil

keputusan. Selain itu, mereka merupakan pribadi yang memiliki ketergantungan terhadap orang lain. Seseorang yang kehilangan rasa percaya diri, biasanya kurang mampu berinteraksi dengan diri sendiri maupun lingkungannya. Hilangnya rasa percaya diri dalam seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: menutupi kelemahan, membandingan dengan orang lain, dan tidak pandai menangkap peluang.

Seseorang yang menutupi kelemahannya berusaha menyembunyikan kecemasan dalam dirinya. Mereka seolah-olah terlihat kuat mental. Padahal sebenarnya mereka sedang berusaha menyembunyikan rasa tidak percaya diri. Mereka yang senang membandingkan dirinya dengan orang lain merupakan orang-orang yang lemah rasa percaya dirinya. Dengan menyadari kelebihan orang lain, sering kali seseorang justru sedang kehilangan rasa percaya dirinya. Orang-orang yang kehilangan rasa percaya diri, biasanya tidak begitu pandai dalam menangkap peluang. Salah satunya ketika diminta untuk tampil di hadapan orang banyak, sudah bisa dipastikan nyalinya akan menciut.

Rasa percaya diri jangan sampai hilang, dan usahakan untuk selalu membangkitkannya. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk membangkitkan rasa percaya diri seseorang. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: bisa mengenal diri, bisa mengembangkan kemampuan, dan melakukan interaksi dengan masyarakat. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Mengenali Diri**
Mengenali diri sendiri dapat dilakukan dengan cara menggali potensi diri, yaitu menyadari kekurangan dan kelebihan yang ada. Usahakan untuk bisa mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki dan tidak larut dalam kekurangannya.

b) **Mengembangkan Kemampuan**
Berani mengembangkan kemampuan, yaitu dengan mencoba hal-hal baru yang positif. Melakukan segala sesuatu dengan perasaan bahagia. Dan selalu menghasilkan karya yang bagus sesuai dengan bakat dan minat.

c) **Interaksi Sosial**
Interaksi sosial sangat penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri seseorang. Dengan melakukan interaksi sosial, maka seseorang akan bisa mempertajam wawasannya. Selain itu, tindakan ini juga mampu mengasah rasa percaya diri seseorang melalui pergaulan, yaitu banyak menjumpai orang dengan karakter yang berbeda.

30. Tidak Cemas

Cemas merupakan rasa khawatir yang berlebih dan diikuti dengan rasa gugup yang berkepanjangan. Rasa cemas, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: sulit berkonsentrasi, suasana hati sedang kacau, dan susah tidur. Seseorang yang sulit berkonsentrasi jauh lebih mudah diserang rasa cemas. Kesedihan atau kekecewaan membuat suasana

hati menjadi kacau. Hal tersebutlah yang memicu kecemasan pada diri seseorang. Dan susah tidur juga dapat menjadi penyebab kecemasan. Biasanya, mereka yang susah tidur memiliki banyak pikiran atau stres. Sehingga hal tersebut menyebabkan rasa cemas muncul dalam diri seseorang.

Rasa cemas merupakan sebuah gejolak yang sangat tidak mengenakan. Untuk itu, hindari rasa cemas yang dapat mengganggu kesehatan dalam berpikir. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mengatasi rasa cemas dalam diri seseorang. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: melakukan hal baru, berani menghadapi kecemasan, dan mencari jalan keluarnya. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai hal-hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) Kegiatan Baru

Melakukan hal baru merupakan salah satu cara untuk menghindari rasa cemas yang berlebih. Dengan melakukan hal baru, maka seseorang akan menemukan banyak hal yang lebih menarik. Sehingga orang tersebut akan merasa senang dan lupa akan persoalan yang menyebabkan dirinya cemas.

b) Sikap Berani

Seseorang dapat terlihat tenang dan bahagia sebab berani menghadapi rasa cemas yang menyergap dirinya. Mengenali persoalan dan menemukan cara untuk menghadapi kecemasan tersebut. Kecemasan bukan hal yang harus dihindari, tetapi hal yang harus diatasi.

c) Mencari Jalan Keluar

Segera selesaikan persoalan yang menyebabkan rasa cemas berlebih. Seberapa rumit konflik yang ada, maka tetap usahakan untuk menyelesaikan dengan baik. Dengan demikian, maka rasa cemas akan berangsur hilang dan berganti dengan rasa tenang.

Bagian 4

Cara Meningkatkan Kualitas Kerja

Bekerja merupakan salah satu bentuk aktivitas seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain dapat memenuhi kebutuhan hidup, bekerja juga bisa menjadikan hidup lebih sehat, bahagia, jarang mengalami gangguan mental, dan panjang umur. Semua hal tersebut merupakan bagian dari manfaat bekerja. Meskipun demikian, namun masih banyak juga orang suka bermalas-malasan untuk bekerja. Padahal orang yang malas bekerja adalah orang yang menjauhkan diri pada sebuah kesuksesan. Rasa pada diri seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: kondisi stres, terjebak dalam tumpukan tugas, kurangnya motivasi, kurangnya sikap disiplin, kurangnya keterampilan yang dibutuhkan, manajemen buruk, perfeksionis, dan lain sebagainya. Untuk itu, usahakan tidak terperangkap dalam situasi tersebut. Usahakan pula untuk selalu bisa memotivasi diri dalam meningkatkan kualitas kerja. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diketahui untuk menangani rasa malas dan membangkitkan semangat kerja. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Percaya Diri

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapkan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, maka akan banyak masalah yang timbul, karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang

terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Percaya diri merupakan sebuah keberanian dalam menghadapi tantangan, karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting daripada keberhasilan atau kegagalan. Percaya diri sangat penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, misalnya saja ketika bergabung dengan masyarakat yang di dalamnya terlibat suatu kegiatan, rasa percaya diri ini akan meningkatkan keefektifan seseorang dalam melakukan aktivitas.

Rasa percaya diri merupakan sikap mental individu dalam menilai diri maupun objek sekitar. Sehingga individu tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan. Kepercayaan diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan yang terdapat dalam diri sendiri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri, maka orang tersebut akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya. Selain itu, orang yang percaya diri juga mempunyai sikap positif yang didasari oleh keyakinan akan kemampuannya.

2. Evaluasi Diri Secara Objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar kekayaan pribadi, yaitu seperti: prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri. Sadari semua aset-aset

berharga dan temukan aset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri, yaitu seperti: pola berpikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, atau sebab-sebab eksternal lainnya. Gunakan analisis dan pemetaan SWOT (*strengths weaknesses opportunities threats* atau kelebihan, kelemahan, peluang, dan ancaman) terhadap diri. Kemudian digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistis.

3. Penghargaan Jujur Terhadap Diri

Sadari dan hargailah sekecil apa pun keberhasilan dan potensi yang ada dalam diri sendiri. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi, dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan atau meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang dapat membantu diri untuk menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, dapat mendorong munculnya keinginan yang tidak realistis dan berlebihan. Misalnya: ingin cepat kaya, ingin cantik, ingin populer, ingin mendapat jabatan penting dengan segala cara, dan lain sebagainya. Jika ditelaah lebih lanjut, semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, ketidakmampuan menghargai diri sendiri hingga berusaha mati-matian menutupi keaslian diri.

4. *Positive Thinking*

Cobalah untuk memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut, karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang, dan berdaun rimbun. Semakin besar dan menyebar, maka akan semakin sulit untuk dikendalikan. Oleh karena itu, jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan. Agar masa depan tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran yang negatif, maka sebaiknya berhati-hatilah dengan pikiran negatif tersebut. Jika pikiran itu muncul, maka usahakan untuk menuliskannya, kemudian lakukan *review* secara logis dan rasional, yaitu untuk mengetahui apakah itu pikiran negatif atau pikiran positif.

5. *Self Affirmation*

Untuk memerangi *negative thinking*, maka bisa mengatasi dengan menggunakan *self affirmation*, yaitu berupa kata-kata yang dapat membangkitkan rasa percaya diri. Misalnya: 1) Saya pasti bisa, 2) Saya adalah penentu dari hidup saya sendiri, tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya, 3) Saya bisa belajar dari kesalahan ini, kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga, karena membantu saya memahami tantangan, 4) Sayalah yang memegang kendali hidup ini, 5) Saya bangga pada diri sendiri.

6. Berani Berisiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, seseorang bisa memprediksi risiko setiap tantangan yang dihadapi.

Dengan demikian, seseorang tidak perlu menghindari setiap risiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau mengatasi risiko tersebut. Misalnya: seseorang tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari risiko ditolak. Jika seseorang ingin mengembangkan diri sendiri, yaitu bukan diri yang seperti diharapkan orang lain, maka sudah pasti tindakan tersebut ada risiko dan tantangannya.

7. Jangan Takut Gagal

Kegagalan telah menghalangi begitu banyak orang. Sehingga mereka mundur sebelum mencoba atau berbuat untuk meraih keberhasilan. Orang seprti itu adalah orang yang tidak mampu menerima terminologi di mana ada kemungkinan untuk gagal. Sebagian orang benar-benar tidak pernah mencoba untuk melakukan sesuatu, sebab rasa takut gagal ini telah menguasai otak mereka selama bertahun-tahun. Setiap hari mereka memikirkan kegagalan ini. Sehingga mereka tidak pernah sungguh-sungguh melakukan sesuatu. Dan sampai pada akhirnya mereka tidak percaya diri dan penuh keraguan.

8. Jaga Ketenangan

Untuk mendapat sambutan yang hebat, maka sebaiknya periksa terlebih dahulu rasa percaya diri di depan pintu. Jika rasa nyaman sudah muncul, maka akan ada perasaan tenang di dalam diri. Keraguan dapat merusak pertunjukan yang paling elegan sekalipun. Jika seseorang tidak kenal satu orang pun, maka hampirilah

orang yang berada di belakang ruangan. Tindakan semacam ini dapat memberi kesempatan untuk menemukan wajah yang bersahabat.

9. Jangan Terintimidasi

Hentikan semua pikiran buruk di kepala. Kemudian visualisasikan diri untuk mendorong orang lain sejauh 30 meter. Bayangkan ia sebagai titik putih dan hitam yang sangat kecil. Cara seperti ini bisa membalikkan semua perasaan inferior. Sekali melepaskan beban mental itu, maka seseorang ingin menjadi orang pertama yang mengatakan sesuatu. Sehingga kontrol percakapan ada di tangannya sendiri. Jangan katakan apa pun yang kompetitif atau defensif, tanyakan saja sesuatu yang pribadi, misalnya: "Bagaimana keluarga Anda?"

10. Menjadi Perencana

Terorganisasi adalah kunci untuk selalu merasa baik dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, pastikan semua pekerjaan yang harus dilakukan masuk dalam daftar atas kegiatan. Terburu-buru, terlambat mengerjakan, dan ketinggalan tenggat hanya akan membuat seseorang berada dalam kecemasan. Namun, sebenarnya orang itu bisa menghindari semua bencana tersebut, yaitu dengan membuat semua daftar pekerjaan yang harus dilakukan.

11. Memiliki Tujuan Realistis

Seseorang perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan selama ini. Tindakan ini bermaksud

untuk mengetahui apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistis, maka seseorang akan lebih mudah dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, maka orang tersebut akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, mengambil tindakan, dan mengambil keputusan dalam mencapai masa depan.

12. Berpenampilan Menarik

Meskipun pakaian tidak membuat orang lebih berkualitas, namun pakaian dapat memengaruhi cara berpikir orang lain terhadap diri seseorang. Cara seperti ini bisa mengubah seseorang dalam membawa diri untuk berinteraksi dengan orang lain. Akan tetapi ini bukan berarti seseorang harus menyediakan uang yang banyak untuk belanja baju. Maksudnya, daripada membeli banyak pakaian murah, lebih baik membeli beberapa baju dengan kualitas tinggi. Dalam jangka waktu yang lama juga akan menghemat pengeluaran, sebab baju yang lebih bagus dan sedikit lebih mahal akan lebih awet dibandingkan baju yang jelek dengan harga murah. Dan usahakan untuk selalu berpenampilan baik saat bekerja.

13. Memprogram Ulang Pikiran

Setiap prestasi yang berhasil diraih seseorang adalah hasil dari pikiran dan tindakan masa lalunya. Jika seseorang menginginkan hasil yang berbeda, maka orang tersebut perlu mengubah pikiran dan tindakannya. Sikap dan tindakan seseorang dapat berubah sejalan dengan informasi baru yang diterima pikirannya. Jenis

berita yang dibaca setiap hari, jenis buku, film, acara TV yang ditonton setiap hari, akan dapat memberi tahu siapa diri kita sebenarnya. Kesehatan seseorang dapat diukur dari makanan dan minuman yang dikonsumsikannya setiap hari. Hal ini tidak berbeda dengan pikiran manusia. Bertekadlah untuk meluangkan waku minimal 30 menit untuk membaca hal-hal yang positif dan hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan diri dalam sebuah pekerjaan. Ingat, sebagian besar kesuksesan sudah dicapai oleh orang lain, maka kenali dan pelajarilah cara mereka mencapai sukses, yaitu melalui informasi yang tersedia saat ini.

Dari penyataan di atas, maka dapat dicontohkan pada sebuah peristiwa, misalnya: pernahkah diri Anda membaca berita sebuah tim yang telah kalah dua kali berturut-turut dari tim yang sama, namun mampu bangkit dan memenangkan pertandingan berikutnya? Pertanyaannya, dari mana tim yang kalah sebelumnya itu mendapat kekuatan? Jawabannya sederhana, di dalam pikiran setiap manusia selalu ada pikiran yang negatif dan positif, dan ada juga kategori lain, yaitu pikiran yang memberdayakan dan pikiran yang tidak memberdayakan. Tim yang mampu bangkit dari kekalahan mampu berfokus pada hal-hal yang memberdayakannya dan mampu memotivasi diri untuk bangkit menjadi pemenang. Tim tersebut tidak berlarut-larut memikirkan kekalahan yang kemarin. Intinya adalah bagaimana cara seseorang mengarahkan pikirannya pada sesuatu yang lebih berguna, bukan hanya dapat meningkatkan citra diri sendiri, akan tetapi juga membawa diri ke tangga-tangga kesuksesan yang lebih tinggi.

14. Melakukan Pengawasan Pikiran

Pengawasan di sini mengandung pengertian suatu usaha seseorang untuk mengetahui muatan apa saja yang dimasukkan ke ruang pikiran, yaitu berusaha untuk mengetahui bagaimana pikiran bekerja, dan mengetahui bentuk-bentuk pikiran negatif yang masuk ke ruang pikiran, dan berusaha untuk menghapus atau menghilangkannya. Untuk mengawasi pikiran, seseorang harus berusaha mengetahui muatan pikiran positif dan negatif, selalu berusaha untuk mengubah yang negatif menjadi positif, dan berusaha menciptakan pemikiran baru yang positif untuk menggantikan pikiran lama yang negatif. Dengan melakukan pengawasan pada pikiran, maka seseorang akan lebih mudah melakukan kegiatannya.

15. *Refreshing*

Untuk menjadi diri sendiri, seseorang perlu meluangkan waktu untuk mengerjakan hobi dan minat yang disukainya. Apakah itu hanya sekadar berjalan-jalan, membaca buku atau melakukan kegiatan seni sebagai refreshing. Seseorang perlu memprioritaskan waktu untuk kegiatan yang akan membuatnya menjadi tenang. Jika seseorang memiliki pikiran yang tenang, maka orang tersebut akan mampu melaju pada sebuah jalan kesuksesan.

16. Bersikap Rileks

Belajar tentang bagaimana bersikap rileks merupakan sebuah peningkatan hidup yang luar biasa. Orang-orang yang bersikap rileks lebih sedikit mengalami masalah

dengan kenangan buruk mereka dan mengikuti alur kehidupan. Melakukan meditasi juga cara populer untuk menumbuhkan perasaan rileks. Seseorang bisa memilih ikut yoga atau *tai chi*. Apa pun metode yang digunakan, lakukan relaksasi dengan serius. Manfaat dari tindakan ini amat luar biasa untuk sekadar diabaikan begitu saja. Jika selama ini tidak pernah memikirkan relaksasi sebagai hal penting, maka mulailah dari sekarang untuk memikirkannya.

17. Hindari Mencari Alasan

Begitu banyak orang mengurungkan niatnya dengan mengajukan alasan-alasan yang tidak masuk akal. Misalnya saja seperti: saya tidak bisa, saya tidak mampu, pendidikan saya belum memadai, saya sudah terlalu tua, saya masih terlalu muda, dan alasan-alasan lainnya. Sebenarnya siapa pun bisa mencari alasan, namun dalam membangun kepercayaan diri, jangan sekali-kali membuat alasan. Tindakan semacam ini mungkin sangat menyenangkan dan menenteramkan hati, akan tetapi alasan-alasan tersebut hanya akan menghambat seseorang dari pencapaian. Perlu diketahui bahwa otak seseorang adalah kawasan penyimpanan, yaitu apa yang dimasukkan akan ada gilirannya untuk keluar lagi. Jadi, gantilah penyisipan hal-hal negatif dengan hal-hal positif.

18. Bersyukur

Apabila seseorang terlalu fokus pada apa yang diinginkan, maka pikirannya akan menciptakan alasan mengapa dirinya tidak bisa memilikinya. Hal semacam

ini akan membawa seseorang untuk memikirkan kelemahan yang ada pada dirinya sendiri. Cara terbaik untuk menghindari tindakan tersebut adalah dengan berfokus pada rasa syukur. Luangkan waktu untuk mengingat hal-hal apa saja yang membuat diri harus bersyukur. Ingat kesuksesan masa lalu, keterampilan yang unik, dan momentum yang positif. Seseorang akan kagum betapa banyak hal yang telah dimilikinya, dan itu akan membuat dirinya termotivasi untuk menjalani hari-hari berikutnya menuju puncak kesuksesan.

19. Hapus Kenangan Buruk

Di dalam batin seseorang, bisa jadi masih tersembunyi kenangan-kenangan buruk. Baik berupa penderitaan atau peristiwa pahit yang berada di bawah alam sadar. Musuh yang tersembunyi ini tak pernah berhenti menimbulkan kejelekan atas jiwa, pikiran, dan tingkah laku. Jika dicermati secara rinci, maka kenangan buruk inilah yang menyebabkan seseorang mudah berperasangka buruk dan negatif. Oleh karena itu, segeralah untuk bersikap rendah hati dan mengikhlaskan semua yang terjadi.

20. Menyikapi Kegagalan Secara Wajar

Apa pun aktivitas yang kita lakukan, pasti akan mengandung risiko atau dampak. Seseorang tidak pernah tahu dengan apa yang akan terjadi, apakah dampak yang menyenangkan atau dampak yang menyebalkan. Hal yang agak sulit adalah menghadapi atau menerima kegagalan, sebab terkadang seseorang tidak siap untuk menerima sebuah kegagalan. Bahkan

tak jarang orang yang menerima kegagalan seakan kehilangan energi untuk menghadapinya. Akibatnya, sering merasa putus asa, menyerah atau pasrah pada keadaan. Padahal kegagalan adalah hal yang biasa dalam hidup ini, dan tentunya juga harus disikapi secara wajar. Hal yang terpenting untuk menghadapi sebuah kegagalan adalah mau mengevaluasi diri dan berusaha bangkit dari kegagalan tersebut.

21. Mengubah Ketakutan Menjadi Strategi

Ketakutan itu sama dengan luka. Ketakutan itu lebih menunjuk pada apa yang mengganggu seseorang. Misalnya saja, ketika seorang atlet sedang melakukan latihan untuk sebuah pertandingan mengalami cedera, maka kemugkinan besar atlet tersebut akan mengalami sebuah ketakutan. Perlu diketahui bahwa seseorang perlu belajar menggantikan ketakutan dengan strategi, yaitu dengan cara membayangkan sebuah situasi yang berada di dalam kepala, bergeraklah ke tempat yang paling menakutkan. Kemudian, beralihlah pada tempat yang menenangkan, misalnya: dengan pergi ke pantai pada saat senja. Setelah itu, bayangkan seolah-olah sedang berjalan dengan gerakan tanpa cacat, sementara tubuh dan pikiran dibuat senyaman mungkin. Dalam melakukan tindakan ini, hal yang terpenting adalah mengondisikan pikiran untuk menggantikan ketakutan dengan kesuksesan

22. Berpikir Sukses

Di tempat kerja, di rumah, di manapun kita berada, gantilah berpikir gagal dengan berpikir sukses. Apabila

seseorang menghadapi situasi yang sulit untuk mendapatkan hasil dari yang sedang atau sudah dibangun, maka katakanlah pada diri sendiri, “Aku menang” dan jangan berkata, “Aku mungkin kalah.” Jika seseorang sedang bersaing dengan orang lain, maka katakanlah, “Saya bisa menjadi yang terbaik.” Jangan berkata, “Saya tidak akan masuk hitungan.” Atau ketika ada kesempatan, maka berpikirlah, “Saya bisa melakukannya.” Jangan berkata, “Saya tidak bisa.”

23. Fokus pada Hasil Akhir

Apabila seseorang jatuh tersungkur dan tidak ada satu pun teman yang dapat dimintai tolong, maka siapa yang dapat membantu orang tersebut? Jawabannya adalah pikiran orang itu sendiri. Pikiran adalah satu-satunya yang mampu membuat seseorang keluar dari lembah kekecewaan. Bukan sahabat, bukan orangtua, dan bukan juga pasangan. Mereka semua hanya memberi motivasi, akan tetapi hanya pikiranlah yang dapat membantu seseorang di saat mengalami kesulitan. Jika pikiran tidak melihat hasil akhir yang sukses, maka pikiran tersebut akan kehilangan semangat untuk berjuang dalam meraih kesuksesan.

Kebanyakan orang membiarkan hasil yang diperoleh sekarang menghantui pikiran mereka. Misalnya: ada seseorang yang dalam keadaan tidak bagus. Jika orang itu menggunakan keadaan tidak bagus sebagai landasan bagi pikirannya, maka orang tersebut akan menghasilkan kesadaran tidak bagus dalam pikirannya. Jika kesadaran tidak bagus senantiasa disalurkan

dalam ke pikiran, maka kesadaran tersebut akan berangsur-angsur meresap ke pikiran bawah sadar. Jika sudah dalam kondisi seperti ini, maka bisa diartikan bahwa orang tersebut telah terperangkap. Untuk menghindari perangkap tersebut, maka ada ungkapan yang bisa menguatkan, "Kendalikan pikiranmu, kamu dapat berbuat apa saja dengannya."

24. Aktif Berpikir Positif

Hindari mendapatkan rasa kasihan dan simpati dari orang lain. Jangan pernah membuat orang lain memiliki rasa rendah terhadap diri kita, mereka bisa merasa sepert itu hanya dengan seizin kita. Jika seseorang secara terus-menerus membenci dan merendahkan diri sendiri, maka orang lain akan melakukan dan menilai orang tersebut seperti itu. Usahaka untuk selalu berbicara positif mengenai diri sendiri, tentang masa depan, dan tentang kemajuan diri. Jangan pernah takut menunjukkan kekuatan dan kualitas diri kepada orang lain.

25. Gunakan Daya Imajinasi

Jika seseorang memberi kesempatan pada otak untuk berpikir, maka dengan kapasitasnya yang tidak terbatas, otak akan membantu orang tersebut untuk mencapai tujuan hidupnya. Biarkan pikiran tersebut menggambarkan diri kita sebagai pribadi yang diinginkan. Jika pikiran itu semakin kuat, maka akan semakin besar juga kepastian untuk mendapat hasil yang positif. Jika seseorang secara terus-menerus

membiarkan pikirannya dipenuhi dengan bermacam-macam pemikiran mengenai penyakit dan kesehatan yang buruk, maka orang tersebut hampir bisa dipastikan akan mengalami penyakit yang dipikirkannya.

Jika seseorang secara terus-menerus memikirkan hasil negatif tentang pergaulan atau karier bisnisnya, maka pemikiran semacam itu akan mengakar dalam diri orang tersebut. Dalam proses membangun kepercayaan diri dengan menggunakan proses kesan daya imajinasi otak, penting untuk menjadi yakin bahwa apa yang sedang dipikirkan dan dilihat adalah hal yang positif. Hal positif ini harus memiliki kesan positif bagi seseorang dan peningkatannya. Selain itu, pemikiran positif juga harus mengarah pada sasaran yang tepat, yaitu mengenai cita-cita dan kebahagiaan dalam hidup.

26. Istirahat

Jika seseorang merasa lelah dan jatuh, maka minat dan kepercayaan orang tersebut sudah pasti ikut terpengaruh. Seseorang butuh energi untuk bersosiali dan berproduksi. Jadi, usahakan untuk mengindari hal-hal yang membuat tubuh menjadi lelah, yaitu dengan melakakukan cukup istirahat. Berhenti, bernapas, dan nikmati hidup yang pendek dan tenang. Kalau tidak, maka akan berakhir dengan kondisi mental yang membuat merasa terkuras dan kosong. Istirahat adalah salah satu cara terbaik untuk santai dan mengisi energi kembali. Jadi, jangan lupa untuk berhenti sejenak untuk beristirahat.

27. Menciptakan Lingkungan Positif

Setiap orang memiliki hak untuk memilih lingkungan yang nyaman, lingkungan yang sesuai dengan keinginan. Meskipun asumsi ini secara logis dapat diterima, namun masih banyak orang yang terdampar di dalam lingkungan yang ditidak kehendaki. Orang yang seperti ini selalu merasa sebagai "korban" dari lingkungannya. Jika seseorang dibesarkan dari keluarga yang tidak mendukung pencapaian suksesnya, maka orang tersebut lebih cenderung menyalahkan nasibnya, kenapa berada di dalam lingkungan itu. Jika seseorang bekerja di bidang yang sangat dibencinya, maka orang tersebut akan merasa takdirnyalah memang seperti itu. Orang yang seperti ini akan selalu menarik hal-hal buruk ke dalam kehidupannya, karena akan selalu merasa tidak mampu mengontrol lingkungannya dan menyerah pada lingkungan yang memengaruhinya. Seharusnya orang seperti ini mulai berhenti berpikir sebagai korban, karena semua pilihan ada di dalam genggaman orang itu sendiri.

Memang ada kalanya diri kita bertemu dengan orang-orang yang mengkritik dan menjatuhkan mental diri kita. Sering kali orang-orang ini adalah orang yang kita kenal secara dekat, bahkan merupakan bagian dari keluarga kita. Diri kita tidak perlu memusuhi mereka, namun satu hal yang harus dilakukan, yaitu tidak menyerap kritik-kritik negatif dan pedas itu. Perlu diketahui bahwa semua hal yang terjadi di dunia ini bergantung pada bagaimana diri kita memberikan arti kepadanya. Dengan memberikan arti kepada setiap hal yang terjadi dalam hidup ini, maka diri kita akan bisa

menciptakan kekuatan atau kehancuran bagi diri kita sendiri. Tidak seorang pun yang mampu membuat diri kita rendah diri tanpa seizin kita.

Beberapa orang yang jatuh dalam kategori "korban" sering kali membiarkan orang lain menentukan harga diri mereka. Mereka membiarkan orang lain mengatakan apa yang mereka mampu atau tidak mampu mereka lakukan. Janganlah biarkan hal ini terjadi pada diri kita. Jangan biarkan juga orang lain memberikan label mengenai diri kita dan kita menerima sepenuhnya pendapat mereka. Satu-satunya pendapat yang patut untuk diterima adalah pendapat diri kita pribadi mengenai diri sendiri. Dengan mengendalikan citra diri dan memosisikannya pada sisi positif, maka secara tidak langsung kita telah memperkokoh citra diri positif dalam diri kita. Perlu diketahui juga bahwa yang memegang kendali pembentukan citra diri positif adalah diri kita sendiri.

28. Mampu Menilai Diri

Masih banyak orang yang merasa dirinya bukanlah seorang yang istimewa, bahkan beberapa dari mereka menganggap dirinya tidak berguna atau sampah masyarakat. Yakinlah dengan diri sendiri bahwa diri kita adalah unik sebagai hasil karya agung dari Sang Pencipta. Ingat, Tuhan tidak pernah menciptakan sesuatu yang biasa-biasa saja, semua ciptaan-Nya adalah *masterpiece*. Coba perhatikan penampilan diri kita di depan cermin, apakah penampilan tersebut sudah sesuai seperti yang kita diharapkan?

Ingat, seseorang harus menjadi pengagum setia bagi dirinya sendiri, menjadi pendukung untuk selalu mendorong diri di saat kurang bersemangat, dan menjadi orang yang bangga terhadap dirinya sendiri. Satu-satunya orang yang paling efektif membantu meningkatkan citra diri adalah diri sendiri. Tampillah setiap hari dengan tampilan terbaik. Jika seseorang sudah bisa mulai menghargai dan mengagumi diri sendiri, maka orang tersebut juaga akan mendapat penghargaan dari orang lain mengenai dirinya. Jika seseorang tidak bisa menghargai dirinya sendiri, maka orang tersebut juga tidak akan mendapat penghargaan dari orang lain mengenai dirinya.

29. Jangan Membandingkan

Banyak orang yang masuk perangkap akibat membanding-bandingkan pencapaian prestasi mereka dengan orang lain. Prestasi yang baik dari orang lain patut untuk diteladani, hal itu dapat memberikan dorongan motivasi serta menjadi bukti kuat bahwa diri kita mempunyai kesempatan untuk meraihnya. Namun, jika hal ini menjadi sesuatu yang mutlak dan ketika diri kita tidak mampu mencapai prestasi yang sama, maka hal ini akan menjadi bumerang yang mengakibatkan perasaan rendah diri, kecemburuan, dan patah semangat yang secara tidak langsung memengaruhi tingkat kepercayaan diri.

Ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, maka satu hal yang pasti tidak akan ditemukan adalah perbandingan yang sama. Ketika ia

menemukan orang lain lebih rendah darinya, maka akan timbul sikap angkuh dan sombong serta cepat puas. Sebaliknya, ketika ia menemukan dirinya lebih rendah, maka ia akan merasa inferior atau rendah diri dan tidak mampu memaksimalkan potensi dirinya. Perlu diingat bahwa konsep kesuksesan bukanlah membandingkan prestasi diri dengan orang lain, melainkan membandingkannya dengan pencapaian yang sebelumnya.

Seorang juara wajib berusaha mencapai yang terbaik dalam dirinya. Sebagai contoh, banyak orang yang berusaha untuk memiliki kekayaan materi yang dimiliki orang lain. Keinginan tersebut hanyalah akan mendatangkan masalah dan ketidakbahagiaan. Kalaupun hal itu berhasil dilakukan, yaitu sama dengan apa yang diinginkan seperti yang dimiliki orang lain, maka itu hanya akan menjadi kepuasan yang bersifat sementara, karena pada tahap berikutnya akan mencari orang lain yang lebih sukses lagi. Hal seperti inilah yang sering kali mengakibatkan orang kehilangan rasa percaya dirinya, bahkan menyalahkan dirinya, dan pada akhirnya mereka merasa lebih tidak berharga dibandingkan orang lain.

Perlu disepakati bersama bahwa definisi pencapaian sukses masing-masing orang berbeda: ada yang menginginkan penghasilan lima juta per bulan, namun bagi orang lain, penghasilan dua puluh lima juta sebulan adalah definisi sukses, bahkan ada yang menetapkan dua ratus lima puluh juta per bulan sebagai pencapaian sukses. Di sisi lain, ada juga yang mendefinisikan kesuksesan dengan banyaknya jumlah anak yang berhasil diselamatkan dari pengaruh obat bius. Masalah timbul ketika mereka yang

mendefinisikan sukses dengan menolong anak di jalan merasa kurang sukses, karena mereka tidak menghasilkan uang yang banyak.

Demikian juga dengan mereka yang mendapatkan lima juta per bulan merasa belum sukses jika tidak mendapat dua puluh lima juta per bulan. Ketidakpuasan pun muncul bagi mereka yang berpenghasilan dua puluh lima juta per bulan, yaitu tidak meraih kepuasan sebelum mencapai dua ratus lima puluh juta per bulan. Dan yang tidak kalah anehnya, yang mendapatkan penghasilan dua ratus lima puluh juta per bulan ini iri kepada mereka yang dapat berkegiatan sosial dengan meluangkan waktunya menolong anak-anak di jalanan. Jika hal ini terjadi, semua orang pada akhirnya tidak mendapatkan kepuasan dari apa yang diraihnya.

Kesimpulannya adalah tentukan nilai atau *value*, apa yang berharga dan menjadi panggilan hati, jangan mengukur kesuksesan dengan pencapaian orang lain. Jika tindakan semacam ini dilakukan setiap hari, maka kesuksesan akan selalu mengikuti. Inilah kebenaran abadi, menadi sukses adalah melakukan yang terbaik setiap hari, bukan semata-mata menjadi yang terbaik, terhebat, terkaya, atau tercepat dalam hidup ini. Dengan cara berpikir seperti ini, maka seseorang dapat merasakan kenikmatan dalam menjalani hidup. Bahkan akan mampu memikul kegagalan yang terburuk sekalipun, karena kesuksesan dan kebahagiaan menjadi milik pribadi baginya

30. Beraktivitas dengan Ikhlas

Jika seseorang hendak melakukan kegiatan, apa pun kegiatannya, maka awalilah dengan keikhlasan. Ikhlas berarti melakukan sesuatu tanpa pamrih. Ketika seseorang melakukan sesuatu dengan tidak ikhlas, maka bersiaplah untuk kecewa. Kalau kekecewaan merupakan hasil dari suatu tindakan, maka penyakit stres akan mudah menghampirinya. Sekian persen energi seseorang akan terbuang percuma hanya untuk sebuah kekecewaan. Ikhlas akan menjauhkan seseorang dari rasa kecewa. Ikhlas menjadikan seseorang memiliki kepedulian sosial yang tinggi. Apalagi kalau keikhlasan itu dibarengi dengan rasa sabar, maka keikhlasan tersebut akan membentuk pribadi yang tangguh, bijak, dan dewasa dalam bertindak.

Sabar dalam bertindak berarti telah melakukan sesuatu tanpa tergesa-gesa atau terburu-buru. Jika tidak ada suatu pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan dengan tergesa-gesa, maka akan kegiatan tersebut menghasilkan hal yang menyenangkan. Biasanya, ketergesa-gesaan hanya akan melahirkan kekecewaan, sebab hal tersebut sering dilakukan tanpa sebuah perencanaan dan perhitungan yang matang. Kalau sudah begitu, maka kegundahan akan terus merasuki diri.

Sabar harus menjadi bagian dari hidup. Rasa sabar akan menuntun seseorang selalu bertindak menjadi penebar kesejukan pada semua orang. Rasa sabar membantu seseorang mampu mengontrol emosi dengan baik. Kalau rasa sabar sudah menyatu dalam diri, maka rasa syukur pun akan menghiasi kehidupan. Apabila

seseorang sudah sampai pada tahap ini, maka orang akan memiliki semacam sandaran vertikal yang begitu kokoh, yang selalu menuntun dalam setiap gerak dan langkah kehidupan.

31. Tidak Mudah Stres

Ketika seseorang mengalami ketidakjelasan, maka orang tersebut akan merasa bingung dengan tujuan hidupnya. Hal semacam ini bisa mengakibatkan orang menjadi stres dan depresi. Perlu diketahui bahwa kondisi seperti ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu seperti: problem finansial. Masalah ekomomi memang banyak membuat orang menjadi bingung, bahkan tidak hanya sekadar itu, masalah finansial juga dapat menjadikan seseorang untuk bertindak kriminal. Kemudian tekanan kerja. Tuntutan kesempurnaan hasil kerja dari atasan dan kesulitan mengimplementasikan rencana kerja dapat menjadi pemicu munculnya stres pada seseorang. Selanjutnya adalah hubungan personal. Timbul rasa bingung karena hubungan personal, biasanya berupa lemahnya kejiwaan, mudah berprasangka buruk, mudah tersinggung, merasa tertindas, dan merasa tersaingi.

Untuk itu, perlu adanya tindakan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut. terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diketahui untuk mengatasi rasa stres dan membangun semangat kerja seseorang. Cara pertama adalah relaksasi. Cobalah untuk melakukan relaksasi dengan cara olah pernapasan dan sedikit melakukan pemanasan tubuh. Karena cara ini bisa membuat pikiran menjadi lebih tenang. Cara

kedua adalah berpikir positif. Pikiran positif akan menstimulasi otak bahwa seseorang bisa menghadapi segala masalah dalam hidupnya. Pikiran positif juga dapat membuat tubuh merasa lebih *fresh*. Sementara cara yang ketiga adalah sabar. Sikap sabar adalah salah satu cara yang luar biasa untuk menangani berbagai masalah. Sabar menjadikan seseorang mau menerima dan siap menghadapi apa pun yang telah terjadi.

32. Tidak Egois

Egois merupakan sikap seseorang yang mementingkan diri sendiri atau mementingkan kebutuhannya tanpa memedulikan orang lain. Sikap egois memiliki dampak negatif, salah satunya adalah ditinggalkan oleh teman-teman di sekitarnya. Sikap egois ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: 1) Senang menilai orang lain. Orang yang egois adalah orang senang menilai orang lain dan tidak suka apabila orang lain memberikan penilaian tentangnya. Sikap egois kebanyakan dapat merusak suatu hubungan. 2) Kemudian pendendam. Seseorang yang egois susah untuk memaafkan orang lain dan merasa dirinya paling benar. Biasanya, orang egois menyimpan dendam terhadap orang yang telah membuat kesalahan kepadanya. 3) Selanjutnya adalah selalu merasa kurang. Orang yang egois akan selalu merasa kurang. Tidak jarang mereka merasa iri dengan keberhasilan dan kebahagiaan yang didapatkan oleh orang lain.

Untuk menghindari sikap tersebut, perlu adanya tindakan untuk saling memahami satu sama lainnya. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu

diketahui untuk mengatasi sikap egois dan menciptakan rasa saling menghargai satu sama lainnya. Cara pertama adalah introspeksi diri. Perenungan diri membantu seseorang untuk beranjak dari sikap mementingkan diri. Introspeksi diri dapat membantu meningkatkan harga diri seseorang. Cara kedua adalah belajar ramah. Keramahan merupakan bentuk penghargaan seseorang kepada orang lain. Bersikap ramah juga merupakan cara berkomunikasi efektif dengan orang-orang di sekitar kita. Cara yang ketiga adalah bersikap sabar. Sabar sama artinya dengan menahan diri dari sikap mementingkan diri sendiri dan memaksakan kehendak diri. Tindakan ini merupakan cara terbaik untuk menghindari sikap egois.

33. Tidak Mudah Putus Asa

Putus asa merupakan sikap menyerah pada keadaan. Putus asa dapat terjadi pada siapa saja. Putus asa dapat diartikan sebagai sikap tidak ingin melanjutkan perjuangan karena lelah hati maupun lelah pikiran. Putus asa sangat dekat dengan sikap pesimis. Sikap semacam ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: kegagalan. Kegagalan dapat menyebabkan seseorang tidak ingin berjuang lagi, sebab takut mengalami kegagalan yang sama. Kemudian rintangan berat. Rintangan hidup yang berat dan persoalan yang bertubi-tubi datang dapat menyebabkan seseorang putus asa dan pesimis atas hidupnya. Selanjutnya adalah keluh kesah. Seseorang yang suka mengeluh dapat dipastikan sebagai seseorang yang putus asa, suka mengeluhkan segala sesuatu yang tidak mampu didapatkannya.

Untuk itu, perlu adanya tindakan untuk menghindari semua jenis tindakan yang dapat memicu rasa putus asa pada seseorang. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diketahui untuk mengatasi sikap putus asa. Cara yang pertama adalah bertawakal pada Tuhan. Berdoa setelah berusaha menjadikan seseorang lebih optimis dalam memandang hidupnya. Berpasrah pada Tuhan atas segala perjuangannya. Cara kedua adalah mengubah cara pandang. Ubahlah cara pandang, yaitu dengan cara menghindari prasangka-prasangka buruk, baik prasangka buruk pada diri sendiri, prasangka buruk pada orang lain, maupun prasangka buruk pada Tuhan. Cara yang ketiga adalah menetapkan target. Seseorang yang memiliki target dalam hidupnya, maka orang tersebut akan selalu bekerja keras untuk mencapai target tersebut. Sehingga selalu mengoptimalkan waktu untuk berusaha.

34. Mampu Meningkatkan Produktivitas

Tidak produktif bisa jadi disebabkan oleh kebiasaan yang terlihat tidak bermasalah, namun sebenarnya memengaruhi produktivitas menjadi berkurang. Terkait dengan hal ini, ada beberapa penyebab yang membuat seseorang menjadi tidak produktif, di antaranya yaitu: pendidikan. Orang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai produktivitas kerja yang lebih baik. Jadi, pendidikan merupakan syarat penting untuk meningkatkan produktivitas kerja karyawan. Kemudian banyak istirahat. Semakin banyak waktu untuk istirahat, maka semakin sedikit waktu untuk bekerja. Sering kali seseorang tidak menyadari berapa lama waktu yang

digunakan untuk istirahat. Selanjutnya adalah salah mengatur prioritas. Ketika seseorang salah mengatur prioritas, maka pekerjaan yang dilakukan orang tersebut tidak akan bisa selesai dengan baik.

Untuk mengatasi hal tersebut, maka perlu adanya tindakan-tindakan yang dapat meningkatkan produktivitas seseorang. Tindakan yang mungkin bisa dilakukan adalah bangun pagi. Dengan bangun lebih pagi, maka tidak ada sedikit pun waktu yang terbuang di atas kasur. Dengan demikian, maka seseorang bisa melakukan banyak hal yang dapat meningkatkan kualitas diri. Kemudian buat prioritas. Semua tujuan yang ingin dicapai seseorang pasti memiliki tingkat keutamaannya. Untuk itu, susunlah skala prioritas, yaitu untuk mengetahui mana yang harus dilakukan terlebih dahulu. Tindakan yang terakhir adalah buat jadwal. Jangan pernah menyepelekan hal dalam mengatur jadwal. Selalu catat kegiatan yang akan dilakukan. Apabila akan melakukan pekerjaan yang penting, maka bisa memasang alarm sebagai pengingatnya.

35. Menjadi Pribadi yang Menarik

Karakter dan kepribadian seseorang dapat menunjukkan seperti apa orang tersebut di hadapan orang lain. Pribadi yang menarik merupakan pribadi yang disukai oleh banyak orang, baik di lingkungan masyarakat umum maupun di lingkungan kerjanya. Untuk menjadi pribadi yang demikian, maka ada beberapa langkah yang perlu dilakukan. Langkah pertama adalah perhatian pada orang lain. Usahakan untuk selalu memberi perhatian kepada orang lain. Dengan demikian, maka orang

lain pun akan memerhatikan diri kita. Langkah kedua adalah mengapresiasi orang lain. Memuji hasil karya orang lain merupakan bentuk apresiasi yang dapat diberikan kepada orang lain. Pujilah kelebihannya, yaitu sebagai bentuk penghargaan atas perjuangan orang lain. Sementara langkah yang ketiga adalah menjaga lisan. Lidah tidak bertulang, begitulah kata pepatah. Berhati-hatilah dalam bertutur. Jagalah lisan dan hindari berkomentar yang menyakitkan.

36. Bersikap Tenang

Ketenangan merupakan kekuatan seseorang yang tidak mudah goyah dalam menyikapi berbagai macam keadaan. Orang yang bersikap tenang adalah orang yang mampu menyelesaikan persoalan hidup dengan baik. Orang seperti ini merupakan pribadi yang solutif. Sementara orang yang hidupnya tidak tenang adalah orang yang selalu gelisah dan mudah panik di saat menghadapi problematika hidup. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk membangun ketenangan dalam diri seseorang. Cara yang pertama adalah ikhlas. Keikhlasan merupakan jalan terang untuk menghentikan sikap tidak tenang dalam diri seseorang. Keikhlasan dapat membuat seseorang menjadi lebih nyaman dalam menjalani kehidupan.

Kemudian cara yang kedua adalah memantaskan diri. Usahakan untuk selalu bisa memantaskan diri untuk hidup yang lebih baik. Memilih untuk bahagia dengan jalan hidup yang telah dipilih. Dengan demikian, maka hidup menjadi lebih optimis, dan sikap tidak tenang

yang merupakan cikal bakal sikap pesimis pun menjadi hilang. Sementara cara yang ketiga adalah percaya kuasa Tuhan. Percayalah akan kuasa Tuhan atas diri kita. Segala yang terjadi pada diri seseorang adalah atas kehendak Tuhan. Sehingga dengan percaya akan kuasa-Nya, maka hidup menjadi lebih tenang dan bahagia.

37. Yakin akan Kesuksesan

Kesuksesan hanya akan diraih oleh orang-orang yang mencintai apa yang dilakukannya. Mereka menikmati apa yang mereka lakukan. Orang-orang sukses selalu berorientasi pada tujuan hidup. Mereka paham mengapa melakukan sesuatu, dan mereka selalu fokus terhadap tujuan hidupnya. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menguatkan keyakinan seseorang pada sebuah kesuksesan. Cara yang pertama adalah tetapkan tujuan. Usahakan untuk selalu menetapkan tujuan untuk meraih impian. Tujuan merupakan cita-cita luhur yang perlu diperjuangkan. Cara yang kedua adalah fokus pada tujuan. Jika tujuan sudah ditetapkan, maka fokuslah untuk meraihnya. Selalu berusaha dan berjuang sekuat tenaga untuk mencapainya. Siap menghadapi risiko yang mungkin saja terjadi. Berani mengambil sikap ketika menghadapi persoalan. Sementara cara yang ketiga adalah tidak takut untuk memulai. Setiap permulaan itu sulit. Tidak takut memulai merupakan langkah awal yang bagus. Jika seseorang percaya diri untuk memulai perjuangannya, maka orang tersebut akan selalu siap untuk menghadapi segala rintangan yang menghadang.

38. Tidak Takut Gagal

Pepatah mengatakan bahwa kegagalan adalah sukses yang tertunda. Seseorang harus terus bangkit ketika kegagalan menghampirinya. Banyak hikmah yang dapat diperoleh dari sebuah kegagalan, salah satunya adalah kesempatan untuk melakukan evaluasi agar lebih baik lagi, sehingga akan lebih mudah meraih impian. Terkait dengan hal ini, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan untuk membangkitkan semangat seseorang dalam menghadapi sebuah kegagalan.

Langkah pertama adalah belajar dari pengalaman. Usahakan untuk selalu belajar dari pengalaman, terutama jika pernah mengalami kegagalan. Tidak perlu takut gagal. Sebab kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Untuk meraih kesuksesan, seseorang tidak boleh menyerah terlalu cepat. Usahakan untuk selalu bisa mengambil hikmah positif dari kejadian-kejadian yang pernah dialami.

Langkah kedua adalah menemukan penyebab kegagalan. Hal pertama yang harus dilakukan ketika gagal, yaitu berusaha menemukan penyebab kegagalan. Jika penyebab kegagalan mampu ditemukan, maka harus segera membuat perbaikan. Sementara langkah yang ketiga adalah berani ambil risiko. Setiap tindakan pasti memiliki risiko. Oleh sebab itu, tunjukkan sikap berani mengambil risiko. Segera selesaikan persoalan yang bisa saja datang saat tujuan hidup semakin dekat.

39. Bersikap Disiplin

Disiplin adalah suatu sikap taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya. Orang yang disiplin adalah

orang yang selalu taat dan patuh pada sebuah peraturan. Sikap disiplin membantu seseorang dalam proses meraih kesuksesan hidup. Kedisiplinan membantu hidup menjadi lebih terarah. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan penerapkan kegiatan disiplin dalam masyarakat. Cara yang pertama adalah membiasakan diri melakukan kegiatan dengan teratur. Biasakan untuk melakukan semua jenis kegiatan sesuai dengan aturan yang berlaku. Dengan melakukan kegiatan semacam ini, maka pola hidup yang baik telah diterapkan dengan disiplin. Sehingga tidak ada alasan untuk melanggar aturan, sebab sudah terbiasa melakukan banyak hal sesuai aturan.

Kemudian cara yang kedua adalah bersikap jujur. Usahakan untuk melakukan semua jenis kegiatan dengan jujur. Hindari mencari-cari alasan untuk suatu kesalahan. Akui jika berbuat salah dan berusaha tidak mengulanginya. Jangan pernah berhenti untuk mendisiplinkan diri. Sementara cara yang terakhir adalah berani berkata tidak. Katakan tidak untuk segala hal yang melanggar aturan. Biasakan dan selalu taati aturan yang berlaku. Menaati aturan membuat hidup damai dan penuh ketenangan.

Bagian 5

Cara Mengoptimalkan Kegiatan Bersosial

Dalam kehidupan manusia memiliki dua peran penting, yaitu sebagai makhluk individu dan sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial mempunyai kebutuhan dan kemampuan untuk berinteraksi dengan manusia yang lain. Interaksi antara kumpulan manusia disebut sebagai kelompok. Manusia dalam kehidupan sosialnya membutuhkan aktualisasi. Aktualisasi yang dimaksud diwujudkan dengan komunikasinya dalam kelompok. Interaksi manusia satu dengan manusia lainnya bertujuan meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Manusia sebagai makhluk sosial dapat diartikan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri, manusia selalu membutuhkan orang lain.

Manusia yang tidak mau melakukan aktivitas sosial disebut sebagai antisosial. Padahal sangat tidak mungkin bahwa manusia bisa hidup seorang diri. Misalnya: ketika seseorang sedang tertimpa musibah, maka orang tersebut sangat membutuhkan tetangga terdekatnya, yaitu untuk membantunya dan mengatasi permasalahannya. Malas bersosial merupakan sikap yang harus dihindari, sebab tindakan tersebut hanya akan merugikan diri sendiri. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mengoptimalkan kegiatan bersosial. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Mencintai Diri Sendiri

Seseorang yang bisa menerima dirinya dengan apa adanya, maka orang tersebut bisa dikatakan orang yang mencintai diri sendiri. Sementara orang yang mencitai diri sendiri itu bisa diartikan orang yang mau

melakukan apa pun yang terbaik untuk dirinya sendiri. Ini sungguh berbeda dengan egois, yaitu mementingkan diri sendiri atau egosentris yang berarti berpusat pada diri sendiri. Semakin seseorang menyukai diri sendiri, maka orang itu akan semakin mudah untuk menyukai orang lain. Jika seseorang berhasil melakukan tindakan semacam ini, maka orang tersebut memiliki peluang untuk untuk disukai orang lain. Dengan menerima dan menyukai diri sendiri, maka orang akan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain, menerima mereka dengan segala kekurangan dan keterbatasannya.

2. Selalu Tersenyum

Jika seseorang ingin menjadi pribadi yang disukai banyak orang, maka tersenyumlah setiap kali berpapasan dengan orang lain. Berikan kepada mereka senyum yang ikhlas, karena senyum yang ikhlas membuat orang yang melihat merasa damai dan tenteram. Tindakan semacam ini bisa menimbulkan rasa empati dan peduli dari orang lain. Jika tindakan ini sering lakukan, maka orang lain akan melakukan hal yang sama, bahkan bisa akan lebih akrab lagi. Meskipun tanpa mengetahui nama, namun mereka tetap dengan rela akan menyapa saat bertemu.

3. Sabar

Usahakan untuk selalu bisa menahan diri, yaitu usahakan untuk tidak marah. Jika diri Anda sedang dikuasai dengan hawa kemarahan, maka usahakan untuk selalu sabar dan tetap tersenyum. Tindakan

semacam ini merupakan salah satu cara ampuh untuk menetralkan kemarahan. Tidak hanya itu, sikap sabar juga dapat membuat seseorang disukai oleh banyak orang. Jika ada orang yang mudah emosi dan sensitif terhadap hal-hal kecil yang terjadi di lingkungannya, maka sebaiknya orang itu mengurangi sikap buruk tersebut. Dan usahakan untuk mengusir jauh-jauh sifat tersebut. Hadapilah segala sesuatu dengan sikap sabar dan senyuman.

4. Memiliki Selera Humor

Orang yang memiliki selera humor tinggi bisa dikatakan orang yang memiliki modal utama untuk menjadi pribadi yang disenangi oleh banyak orang. Bahkan orang pemarah sekalipun ketika memiliki selera humor yang baik, maka orang tersebut akan tetap menjadi salah satu orang yang selalu ditunggu dan dinanti-nanti oleh banyak orang. Orang yang memiliki selera humor yang tinggi, akan menjadi perhatian dan mendapat simpati yang lebih banyak dari orang-orang di sekitarnya.

5. Memiliki Ketulusan

Tulus, inilah yang paling disukai oleh banyak orang. Karena ketulusan membuat orang lain merasa aman, dihargai, dan yakin tidak akan dibohongi. Orang yang tulus, akan selalu mengatakan kebenaran, tidak suka mengada-ada, tidak suka berpura-pura, tidak suka mencari-cari alasan, atau tidak memutarbalikkan fakta. Biasanya, orang yang tulus suka memberi pujian pada orang lain dengan sepenuh hati. Pujian adalah ibarat air segar yang bisa menawarkan rasa haus manusia akan

sebuah penghargaan. Jika ada orang yang siap dan sedia untuk membagikan air segar tersebut kepada orang lain, maka orang itu akan berada di posisi yang strategis untuk disukai banyak orang. Tindakan semacam ini bisa dilakukan dengan mengamati atau melihat sisi baik pada sikap dan perbuatan orang lain. Temukan sisi baik dari orang tersebut. Jika sudah menemukan sisi baik dari orang teresebut, maka ungkapkanlah kebaikan tersebut dengan bentuk memberikan pujian.

6. Rendah Hati

Perlu diketahui bahwa rendah hati tidak sama dengan rendah diri. Rendah diri lebih cenderung pada konotasi lemah. Sementara rendah hati lebih cenderung pada kekuatan seseorang. Hanya orang yang kuat jiwanya yang bisa bersikap rendah hati. Orang rendah hati itu seperti tanaman padi, yaitu semakin berisi semakin menunduk. Orang yang rendah hati bisa mengakui dan menghargai keunggulan orang lain. Orang yang rendah hati bisa membuat orang yang di atasnya merasa lebih gagah dan membuat orang yang di bawahnya tidak merasa rendah diri atau lemah.

7. Berhenti Menjadi Orang Lain

Jadilah diri sendiri dan berhentilah menjadi orang lain. Berpenampilanlah seseuai dengan kata hati. Tidak perlu mengikuti gaya hidup yang terlampau konsumtif, misalnya: setiap hari ke salon dan spa. Tidak perlu takut dengan pandangan orang lain mengenai penampilan diri kita. Jika kita percaya terhadap diri sendiri, maka orang lain pun akan tidak banyak komentar mengenai diri kita.

8. **Membantu Orang Lain**

Usahakan untuk selalu bisa menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain, yaitu bisa dengan cara membantu orang lain di tengah kesibukan dan rutinitas pribadi. Bisa juga dengan mengalihkan aktivitas memanjakan diri yang berlebihan dan menggantikannya dengan kegiatan sosial yang lebih bermafaat. Tindakan membantu orang lain merupakan suatu sikap yang menunjukkan bahwa seseorang sedang terlepas dari ego yang tinggi.

9. **Kembangkan Bakat**

Seseorang yang hidupnya hanya memikirkan diri sendiri, penampilan diri, hidup berada dalam zona nyaman, dan tidak mau keluar untuk beraktivitas, maka sudah bisa dipastkan orang tersebut adalah orang yang memiliki daya kreativitas yang lemah. Mereka kesulitan menggali potensi diri. Sehingga bakat yang sesungguhnya tidak tampak. Oleh karena itu, mulailah berinteraksi dengan orang lain, maka secara perlahan bakat dapat berkembang.

10. **Menjunjung Tinggi Kenyamanan Bersama**

Menghormati orang lain merupakan sikap nyata dalam meraih kenyamanan hidup. Di saat seseorang merasa segala hal telah dilakukan dengan baik, maka dengan sendirinya penghormatan kepada dirinya akan datang. Begitupun sebaliknya, kekecewaan akan didapatkan karena tidak adanya rasa hormat dari orang lain. Merawat interaksi sosial juga merupakan cara terbaik agar diri seseorang mampu merasakan kenyamanan hidup

bersama dengan lingkungan sekitar. Usahakan sebisa mungkin untuk menunjukkan pola komunikasi yang baik kepada masyarakat.

11. Berempati pada Orang Lain

Empati merupakan salah satu sifat yang sangat mengagumkan. Orang yang berempati tidak berperan sebagai pendengar yang baik saja. Akan tetapi, juga bisa menempatkan diri di posisi orang lain. Ketika terjadi konflik, orang yang berempati selalu mencari jalan keluar terbaik bagi kedua belah pihak. Ia tidak suka memaksakan pendapat dan kehendaknya sendiri. Orang yang berempati selalu berusaha memahami dan mengerti orang lain.

12. Berpikir Panjang

Jika seseorang meimiliki pribadi yang bijaksana, maka orang tersebut tidak akan pernah berpikir secara dangkal. Orang seperti ini jika hendak mengambil sebuah keputusan, maka akan berpikir secara mendalam, yaitu mengenai apa yang akan terjadi, apa yang akan didapatkan, dan apa yang harus ditanggung di masa depan. Dengan mempersiapkan terlebih dahulu atau berpikir panjang, maka orang tersebut tidak akan pernah membuang-buang waktunya. Ia akan selalu berusaha sebisa mungkin untuk memanfaatkan yang ada.

13. Tingkatkan Wawasan

Orang yang memiliki jiwa sosial yang baik, maka orang tersebut sudah tentu berwawasan luas dan memiliki pola pikir yang mendalam. Orang yang berwawasan

luas lebih kuat menghadapi berbagai masalah yang ada di depan matanya. Orang yang berwawasan luas juga akan tahu kapan harus marah, sedih, dan bahagia. Jadi, orang yang memperluas wawasannya adalah orang yang selalu meningkatkan hubungan dengan orang lain. Untuk karena itu, meningkatkan wawasan sebagai modal untuk bergaul itu sangat penting untuk dilakukan.

14. Rindu pada Nasihat

Jika seseorang masuk hutan tanpa bertanya kepada orang yang tahu mengenai hutan, maka orang tersebut telah melakukan kebodohan pada dirinya sendiri. Jika seseorang diberi sebuah nasihat, maka seharusnya orang tersebut berterima kasih. Jika seseorang tersinggung karena disebut bodoh, maka seharusnya orang tersebut justru tersinggung jika disebut pintar, karena itu tidak benar. Jika seseorang alergi terhadap kritik, saran, nasihat, atau koreksi, maka orang tersebut tidak akan bisa menjadi orang yang bijak. Jika seorang pemimpin alergi terhadap saran atau nasihat, bahkan memusuhi orang yang mengkritik, maka pemimpin tersebut tidak akan pernah bisa memimpin dengan baik.

15. Menjadi Pribadi Bijak

Orang-orang yang bijak pasti akan sayang terhadap sesama. Berbeda dengan orang-orang yang hidup penuh dengan kebencian, yaitu di mana kepuasan batinnya adalah menghancurkan orang lain. Pemimpin sebaiknya memiliki kasih sayang yang berlimpah, tidak hanya pada waktu kampanye saja. Kasih sayangnya

juga tidak hanya untuk satu pihak atau kelompok saja, melainkan merata untuk semua golongan. Dalam hal ini, membangun hubungan dengan sesama juga sangat penting. Bagaimana orang yang berhubungan dengan sesama adalah tergantung kepada bagaimana orang tersebut berhubungan dengan dirinya sendiri. Kalau seseorang menerima dan menghargai diri sendiri, maka orang tersebut akan lebih mudah menerima dan menghargai sesama. Kenalilah orang-orang lebih dekat lagi, baik itu di rumah, di sekolah, di lingkungan maupun di komunitas. Bersedialah untuk belajar dari mereka. Mungkin orang itu akan menemukan orang-orang dekat dalam hidupnya, yaitu seperti: orangtua, bibi atau paman, kakek-nenek, tetangga sebelah rumah, guru, dan sahabat terbaik yang penuh hikmat. Dengan demikian, maka orang tersebut akan menjadi pribadi bijaksana.

16. Tidak Pelit

Pelit adalah sikap seseorang yang tidak mau memberi atau tidak bersedia berbagi dengan orang lain. Pelit merupakan sifat bawaan manusia yang mengakar dalam dirinya. Sebenarnya seseorang bisa saja keluar dari sifat pelitnya, asalkan orang tersebut mau berusaha untuk menghilangkannya dan mengubah pandangan hidupnya. Perlu diketahui bahwa sikap pelit ini didasari oleh beberapa faktor; pertama adalah menghindari kerugian. Seseorang yang memiliki sifat pelit, biasanya mereka menghindari kerugian. Baik kerugian waktu maupun uang. Sebisa mungkin mereka tidak mengeluarkan uang dengan keterpaksaan untuk

membantu orang lain. Pemahaman yang tertanam di benaknya, jika uang keluar tanpa keinginannya merupakan kerugian.

Selanjutnya adalah meminimalkan pengeluaran. Biasanya, sifat pelit dimiliki oleh orang-orang yang susah untuk mengganti barang-barang mereka yang sudah tidak layak pakai, meskipun mereka memiliki uang. Orang pelit bahkan rela berkorban untuk hal-hal tertentu agar dapat menghemat pengeluarannya. Sementara yang ketiga adalah tidak ingin berbagi. Tidak ingin berbagi merupakan salah satu penyebab seseorang menjadi pelit. Orang tersebut selalu ragu untuk membantu orang lain sekalipun dalam kondisi yang mendesak.

Untuk mengatasi sikap pelit, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan. Cara yang dimaksud di antaranya yaitu: belajar berbagi dengan orang lain, membiasakan untuk bersedekah, dan peduli pada orang lain. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Belajar Berbagi**
   Belajar berbagi dengan orang lain merupakan salah satu kegiatan membiasakan diri untuk bersikap dermawan. Seseungguhnya berbagi dengan orang lain tidak mengurangi harta dimiliki. Konsep semacam inilah yang harus ditanamkan untuk menghindari sifat pelit tersebut.

b) **Membiasakan untuk Bersedekah**
   Sedekah adalah memberikan sebagian uang kita untuk orang yang membutuhkan. Tindakan sedekah ini perlu

dibiasakan, bahkan sejak usia dini. Perlu diketahui bahwa sedekah dapat memberikan manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang yang dibantu.

c) **Peduli**

Seseorang yang memiliki kepedulian tinggi terhadap orang lain, maka orang tersebut tidak akan merasa keberatan jika harus mengeluarkan sebagian rezekinya untuk membantu orang lain.

17. Mengutamakan Kepentingan Bersama

Mementingkan diri sendiri merupakan sikap manusia yang tidak mampu memahami pikiran dan perasaan orang lain. Sikap ini disebut juga dengan sebutan egois. Biasanya, seseorang yang mementingkan diri sendiri kurang memiliki empati kepada orang lain. Sikap seseorang yang mementingkan diri sendiri, biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: tidak berpikir sebelum bertindak, krisis kepercayaan, dan senang mencari muka. Agar seseorang tidak terjebak dan tidak menjadi orang yang egois, maka perlu menghindari tindakan-tindakan yang dapat memunculkan rasa tidak peduli terhadap orang lain. Untuk mengatasi hal tersebut, maka perlu adanya tindakan yang lebih diarahkan pada kepentingan bersama. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mengutamakan kepentingan bersama. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: berpikir logis, berpikir positif, dan bersikap dewasa. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Berpikir Logis**
Berpikir logis dapat membantu seseorang untuk tidak memaksakan keinginan diri pada orang lain. Berpikir logis dapat diartikan berpikir sesuai dengan keadaan, yaitu dengan mempertimbangkan dampak yang bisa saja terjadi. Berpikir logis juga dapat menolong seseorang dari sikap mementingkan diri sendiri.

b) **Berpikir Positif**
Sikap egois dapat dicegah dengan berpikir positif pada orang lain. Berpikir positif pada orang lain dapat mengajarkan seseorang untuk tidak selalu mendahulukan diri sendiri. Jauhkan segala pikiran negatif tentang orang lain jika belum terbukti kebenarannya.

c) **Bersikap Dewasa**
Biasanya, sikap mementingkan diri itu berawal dari pola pikir yang kekanak-kanakan. Jika demikian, maka belajar untuk bersikap dewasa itu sangat penting. Pertimbangkan segala sesuatu sebelum bertindak. Bersikaplah bebih bijaksana dalam berpikir dan bertindak.

18. Mampu Bergaul dengan Baik

Bergaul merupakan suatu tindakan atau interaksi yang dilakukan seseorang dengan orang lain di dalam lingkungannya. Bergaul dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Cara seseorang bergaul dapat menentukan kelangsungan hidupnya di masyarakat dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Seseorang yang

tidak mau bergaul dapat disebut orang yang menutup diri dari lingkungannya. Biasanya, orang yang tidak mau bergaul dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: rendah diri, lingkungan tertutup, dan pengalaman buruk. Rasa rendah diri akan membuat seseorang merasa dirinya lebih rendah dari orang lain. Akibatnya, orang tersebut tidak memiliki keberanian untuk bergaul. Lingkungan tertutup biasanya tidak memberikan kesempatan seseorang untuk bergaul dengan orang-orang di sekitarnya. Dan seseorang yang memiliki pengalaman buruk di masa lalunya atau pengalaman yang memalukan, maka orang tersebut akan cenderung menarik diri dari pergaulan. Biasanya mereka tidak ingin orang lain mengetahui pengalaman buruknya dan takut untuk ditertawakannya.

Setiap orang harus mampu bergaul dengan orang lain, yaitu sebagai wujud pribadi manusia sebagai makhluk sosial. Jika seseorang ingin menjadi pribadi yang disukai, maka orang tersebut harus berusaha untuk meningkatkan kegiatan bersosial. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menciptakan pergaulan yang baik. Pertama melatih kemampuan berkomunikasi, yaitu bisa dimulai dengan melakukan interaksi dengan orang lain melalui hal-hal yang terlihat sederhana. Ketika berkomunikasi usahakan untuk menggunakan bahasa tubuh yang menunjukkan ketertarikan pada lawan bicara. Kedua adalah memperluas wawasan. Bergaul membutuhkan wawasan, dan kegiatan membaca akan membantu seseorang untuk mendapatkan hal tersebut. Hindari untuk menjadi orang yang sok tahu, karena pada akhirnya akan berujung tidak disukai dalam pergaulan. Sementara yang

ketiga adalah berhati-hati dalam berpendapat. Setiap orang bebas berpendapat. Namun, berhati-hatilah dalam berpendapat. Terutama jika ada kaitannya dengan orang lain. Belajarlah untuk tidak terlalu banyak berkomentar negatif, dan berilah masukan yang membangun.

19. Tidak Sombong

Sombong merupakan sifat yang mengacu pada perasaan meningkatnya status seseorang. Sombong juga dapat diartikan sebagai sebuah perasaan puas diri terhadap sikap yang dipilihnya atau terhadap pihak lain. Seseorang yang sombong, biasanya akan menunjukkan kepuasan yang diarahkan untuk memenuhi tujuan pribadinya. Seseorang yang memiliki sikap sombong, maka orang tersebut akan selalu memandang dirinya berada di atas kebenaran dan merasa dirinya lebih unggul dibanding orang lain. Perlu diketahui bahwa sikap sombong ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya yaitu: terlena dengan pujian, berbangga diri, dan acuh pada orang lain.

Ketika seseorang sudah mengetahui penyebab orang menjadi sombong, maka sebaiknya orang tersebut menghindarinya. Usahakan selalu untuk melakukan tindakan yang dapat membangun kualitas diri dalam sebuah pergaulan. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mengatasi sikap sombong dan menjadi orang disukai dalam masyarakat. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: belajar untuk ikhlas, menyadari hari akhir, dan tidak egois. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci

mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Ikhlas**

Perlu diketahui bahwa ikhlas dapat membantu untuk melenyapkan sikap sombong seseorang. Ikhlas adalah melakukan sesuatu tanpa pamrih. Sehingga tidak ada kesempatan untuk menceritakan kebaikan diri sendiri pada orang lain.

b) **Menyadari Hari Akhir**

Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Dengan menyadari adanya hari akhir, maka dengan seketika kesombongan tersebut akan sirna.

c) **Tidak Egois**

Belajarlah untuk peduli dan berprasangka baik pada orang lain. Hentikan kesibukan memamerkan kelebihan diri pada orang lain. Tinggalkan mementingkan diri sendiri. Usahakan untuk membiasakan diri untuk memerhatikan dan peduli pada keadaan orang lain. Dengan demikian, maka hidup ini akan terasa lebih berarti dan menyenangkan.

20. Bersikap Sabar

Ciri orang yang mudah emosi adalah tidak mampu menerima kritik atau masukan dari orang lain. Sifat seseorang yang mudah emosi biasanya banyak dimiliki oleh orang-orang berwatak keras kepala dan egois. Mereka yang berkepribadian mudah emosi cenderung mudah terpancing kemarahan, bahkan untuk hal-hal sepele sekalipun. Seseorang yang hanya mementingkan

diri sendiri biasanya tidak sabar dalam menghadapi orang lain. Mereka selalu menganggap dirinya yang paling benar. Orang menjadi seperti ini biasanya dipengaruhi oleh berberapa oleh hal, di antaranya yaitu: kurang patuh terhadap suatu aturan, memiliki sikap tinggi hati, dan memiliki tingkat stres yang tinggi.

Orang yang kurang patuh terhadap aturan cenderung kurang sabar dalam bersikap. Sehingga mudah emosi ketika bersinggungan dengan orang lain. Menaati peraturan merupakan bagian dari mengontrol kesabaran dalam bersikap. Kemudian tinggi hati merupakan sikap seseorang yang tidak mau menerima kesalahan, baik kesalahan diri sendiri maupun kesalahan orang lain. Biasanya orang-orang yang tinggi hati bersikap lebih emosional ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan harapan. Apabila ada seseorang yang mudah tersinggung, maka hal itu berkaitan dengan tingkat stres yang dialaminya. Stres yang dialami seseorang dapat berasal dari berbagai macam hal, di antaranya yaitu: tekanan pekerjaan, beban dalam keluarga, dan masalah percintaan. Mereka yang mengalami stres, maka akan mudah tersulut api emosi.

Orang yang mudah emosi sudah hampir bisa dipastikan untuk tidak bisa bergaul dengan baik. Jika ingin menjadi pribadi yang disukai di dalam masyarakat, maka harus bisa mengatasi emosi dan mau belajar untuk bersikap sabar. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk melatih kesabaran seseorang dalam bersosial. Cara yang pertama adalah belajar untuk memaafkan orang lain. Memaafkan merupakan bagian dari sikap mengontrol kemarahan. Jika seseorang dapat

memaafkan orang lain sebelum orang lain itu meminta maaf, maka orang tersebut telah melakukan tindakan yang mulia. Sehingga tidak perlu ada emosi yang meledak-ledak.

Cara yang kedua adalah bisa mengelola emosi diri. Mengelola emosi merupakan salah satu kunci mengatasi sikap mudah marah. Jika seseorang bisa mengelola emosi dengan baik, maka bisa dikatakan orang tersebut sudah paham, yaitu paham kapan saatnya kemarahan boleh diekspresikan, paham kapan saatnya harus diam, dan paham kapan waktu yang tepat untuk menaikkan nada suara agar terdengar lebih tegas. Sementara cara yang ketiga adalah mampu menghindari perdebatan dengan orang lain. Perdebatan hanya akan memicu luapan emosi yang meledak-ledak. Oleh sebab itu, hindari perdebatan. Usahakan untuk selalu berpikir positif dan bersikap sabar.

21. Memiliki Kemampuan untuk Bekerja Sama

Kerja sama merupakan suatu kegiatan yang melibatkan dua orang atau lebih, yaitu untuk mewujudkan suatu tujuan yang sama. Kerja sama memiliki banyak manfaat dalam kehidupan, di antaranya pekerjaan menjadi lebih ringan dan cepat selesai. Selain itu, manfaat kerja sama adalah menumbuhkan semangat kebersamaan atau persatuan. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk membangun dan menciptkan sebuah hubungan kerja sama. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu:

membangun kesadaran, membangun kepercayaan, dan membangun tujuan. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Membangun Kesadaran**
   Kesadaran akan pentingnya kerja sama harus ditumbuhkan sedini mungkin. Perlu dipahami bahwa bekerja sama dapat membantu meringankan berbagai pekerjaan kelompok. Tidak ada yang rugi dalam kegitan bekerja sama atau gotong royong, sebab seluruh anggota kelompok dapat merasakan manfaatnya.

b) **Membangun Kepercayaan**
   Kerja sama hanya dapat dibangun dengan sistem kepercayaan. Untuk itu, wajib bagi anggota kelompok untuk menanamkan kepercayaan tersebut. Dengan adanya rasa saling percaya, maka hal tersebut akan mempermudah kelompok untuk melakukan kerja sama.

c) **Membangun Tujuan**
   Ketika suatu kelompok melakukan kegiatan kerja sama, maka sudah bisa dipastikan kelompok tersebut telah memiliki tujuan. Membangun tujuan merupakan langkah yang nyata dari kegiatan kerja sama. Seseorang bisa saja meraih tujuannya sendiri. Namun, seseorang tidak akan pernah terlepas dari pekerjaan yang harus dikerjakan secara bersama-sama.

22. Menerima Kesetaraan

Kesetaraan merupakan suatu kondisi yang menunjukkan adanya tingkatan yang sama, kedudukan yang sama, tidak lebih tinggi atau tidak lebih rendah antara satu sama lain. Kesetaraan manusia dapat diartikan bahwa manusia sebagai makhluk Tuhan mempunyai tingkat atau kedudukan yang sama. Hal yang membedakan adalah tingkat ketakwaan manusia terhadap Tuhanya. Tidak semua orang bisa menerima konsep kesetaraan. Sikap semacam ini bisa saja dipengaruhi oleh beberapa hal, misalnya: kurang bisa memahami konsep kesetaraan sosial, yaitu apa yang diyakininya bertentangan dengan keyakinan orang lain. Kemudian, adanya sikap yang kurang ramah. Sikap semacam ini bisa menjadi sebab seseorang menolak kesetaraan. Ada hal-hal yang tidak sesuai dengan pandangan hidupnya. Sehingga orang tersebut tidak mampu bersikap baik terhadap orang lain.

Untuk mengatasi tersebut, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menerima kesetaraan sosial dengan baik. Cara yang pertama adalah meniadakan diskriminasi. Perilaku diskriminatif merupakan tindakan yang melakukan pembedaan terhadap seseorang atau sekelompok orang berdasarkan ras, agama, suku, etnis, kelompok, kelas sosial ekonomi, dan perilaku lainnya. Diskriminasi merupakan penyebab seseorang menolak kesetaraan yang ada di lingkungan masyarakat.

Cara kedua adalah taat pada prinsip kesetaraan. Menaati prinsip-prinsip kesetaran dapat membantu seseorang untuk tegak berdiri memandang kesetaraan,

yaitu sebagai hal yang penting dalam menjalin sosial. Prinsip kesetaraan yang dimaksud adalah keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia. Sementara cara yang ketiga adalah menyatukan tujuan. Perbedaan tujuan membuat seseorang tidak mau saling berangkulan. Masing-masing memegang teguh tujuannya bersama kebenaran hidup. Sering kali manusia bersitegang karena perbedaan tujuan. Oleh sebab itu, dengan menyatukan tujuan, maka dapat menghapus penolakan terhadap kesetaraan.

23. Taat pada Aturan

Seseorang yang memiliki perilaku tidak sesuai dengan norma yang ada di dalam masyarakat, maka bisa dikatakan bahwa orang tersebut melakukan penyimpangan terhadap norma sosial. Biasanya orang seperti ini tidak merasa bersalah atau menyesal atas perilakunya yang menurut masyarakat dianggap melanggar norma. Tindakan atau perilaku ini terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya yaitu: salah bergaul, adanya rasa kecewa, dan mengalami sebuah kegagalan dalam membangun hubungan dengan orang lain.

Berinteraksi dengan orang yang menyimpang, maka akan memengaruhi karakter seseorang. Kepribadian kelompok sangat berpengaruh terhadap kepribadian anggotanya. Penyimpangan-penyimpangan yang terjadi seolah dilegalkan jika telah menjadi kebiasaan. Kemudian kekecewaan atas kondisi hidup dan kegagalan membuat seseorang berperilaku menyimpang. Perilaku menyimpang tersebut merupakan bentuk pelarian dari berbagai permasalahan hidup yang dihadapi.

Perlu diketahui bahwa proses sosialisasi seseorang itu dimulai dari keluarga. Sebab keluarga sangat berperan terhadap penanaman nilai dan norma. Jika terjadi kegagalan pola asuh dalam keluarga, maka akan menyebabkan terjadinya penyimpangan.

Untuk mengatasi hal tersebut, maka orangtua harus menanamkan pola asuh yang benar sejak dini kepada anak-anaknya. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan agar seseorang tetap berjalan pada aturan yang ada. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: disiplin mengatur waktu, bisa menikmati hidup, dan tidak mudah terpengaruh dengan orang lain. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Disiplin**

Perlu diketahui bahwa sikap disiplin dapat mengajarkan banyak hal pada seseorang. Kegiatan disiplin dapat membentuk seseorang menjadi pribadi yang taat dan tangguh. Dengan disiplin mengatur waktu, maka seseorang akan mencapai tujuan yang dicita-citakan.

b) **Menikmati Hidup**

Orang yang melakukan penyimpangan terhadap norma adalah orang-orang yang tidak bisa menikmati hidup. Mereka kurang bersyukur atas karunia Tuhan. Sehingga mencari kesenangan diri meskipun harus menyalahi aturan.

c) **Tidak Mudah Terpengaruh**

Apabila seseorang selalu mendengarkan kata hatinya, maka orang tersebut tidak mudah terpengaruh dengan

bujuk rayu orang lain. Pertimbangkan segala sesuatu yang harus diputuskan. Percaya diri untuk siap menerima berbagai risiko atas pilihan hidup.

24. Tidak Antisosial

Seseorang yang disebut antisosial adalah orang yang lebih suka menghabiskan waktunya dengan mengunci diri di kamar dari pada harus berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Orang-orang yang antisosial akan selalu menghindari komunikasi dengan lingkungan sekitar. Sikap seperti ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, misalnya: hubungan keluarga tidak harmonis. Kebanyakan dari mereka malu untuk bersosial karena berasal dari keluarga yang tidak lengkap atau tidak sempurna seperti utuhnya sebuah keluarga. Hal tersebut menjadi pemicu seseorang tidak mau berinteraksi dengan masyarakat, karena takut diolok-olok dan lain sebagainya. Kemudian tidak mampu menyesuaikan diri. Seseorang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan sosial, maka orang tersebut akan cenderung memiliki sikap antisosial. Mereka selalu merasa minder dan tertinggal. Mereka merasa kurang wawasan dan tidak pantas berinteraksi dengan masyarakat.

Untuk mengatasi hal tersebut, ada beberapa cara yang perlu dipehatikan untuk selalu membangun hubungan bermasyarakat. Cara yang pertama adalah menerima kenyataan. Seseorang berperilaku antisosial dikarenakan ketidakmampuannya dalam menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya. Semestinya kenyataan hadir untuk dihadapi, bukan untuk ditakuti.

Penerimaan akan nasib atau takdir membuat seseorang lebih bijaksana dalam bersikap. Sehingga tidak membatasi diri untuk berinteraksi dengan orang lain.

Cara kedua adalah berempati terhadap orang lain. Seseorang yang antisosial tidak mampu memantaskan dirinya untuk bergaul dengan orang lain. Sering kali orang-orang ini dijuluki sebagai orang yang sombong. Berempati terhadap orang lain merupakan sikap yang perlu dijunjung tinggi. Berbaur dan menolong orang-orang sekitar merupakan perwujudan berhati mulia. Sementara cara yang ketiga adalah patuh terhadap norma. Norma merupakan aturan sosial yang harus ditaati. Norma harus ditaati bukan ditakuti. Setiap pribadi yang mampu menaati norma diharapkan juga dapat bersosialisasi dengan baik.

25. Memiliki Kesetiaan

Di zaman seperti sekarang ini kesetiaan merupakan sifat langka yang dimiliki oleh seseorang orang. Oleh karena itu, kesetiaan merupakan sifat yang unik dan memiliki nilai yang sangat tinggi. Orang yang setia selalu bisa dipercaya dan diandalkan. Orang yang setia selalu menepati janjinya, mempunyai komitmen yang kuat, rela berkorban, dan tidak suka berkhianat. Untuk itu, usahakan untuk selalu bersikap setia pada siapa pun. Terkait dengan hal ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan perilaku setia. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: tidak bergosif, mengekspresikan perasaan, dan memiliki komitmen. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Tidak Bergosip**

Membicarakan seseorang di belakangnya merupakan suatu tindakan yang dianggap tidak jujur dan tidak setia. Jangan percaya gosip dan jangan ikut menggosipkan seseorang. Jika seseorang memiliki pertanyaan atau kekhawatiran tertentu, maka sebaiknya bicarakan secara langsung dengan orang yang bersangkutan. Jika seseorang mendengar orang lain sedang bergosip di sekitarnya, maka orang tersebut sebaiknya meminta kepada mereka untuk berhenti melakukannya.

b) **Mengekspresikan Perasaan**

Apabila sedang berbicara dengan teman, keluarga, atau pasangan, maka usahakan untuk tidak menyembunyikan perasaan yang sebenarnya. Setia bukan berarti takut untuk mengutarakan pendapat dengan jujur. Usahakan untuk selalu bertutur jujur. Hindari perilaku bohong, karena kebohongan hanya akan membuat orang lain menjadi tidak percaya dan menganggap tidak setia.

c) **Memiliki Komitmen**

Apabila diri Anda sedang membuat janji dengan seseorang, maka Anda harus menemuinya. Menepati apa yang sudah dijanjikan kepada orang lain merupakan suatu tindakan yang menunjukan bahwa diri Anda bisa diandalkan dan bisa dipercaya. Jangan mudah ingkar janji maupun membatalkan rencana di menit-menit terakhir, karena hal tersebut hanya akan menunjukkan bahwa diri Anda tidak dapat dipercaya.

26. Bermurah Hati

Murah hati merupakan cerminan dari sikap dewasa. Orang yang memiliki sikap murah hati tidak akan merasa sombong dan tidak akan berbuat angkuh dengan kelebihan yang di milikinya. Justru orang seperti ini adalah orang yang cukup cerdas untuk menutupi kelebihan dan mengakui kekurangannya. Orang yang murah hati biasanya pandai memosisikan diri dan lebih bisa menghargai orang lain. Terkait dengan hal ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjadi orang yang bermurah hati. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: menjadi pendengar yang baik, memiliki ide positif, dan tidak menghakimi pilihan. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) Menjadi Pendengar

Apabila sedang berkomunikasi dengan seseorang, maka luangkan waktu untuk mendengarkan perkataannya. Hindari untuk memotong ucapan orang lain selama mereka bicara, dan hindari untuk menguasai pembicaraan.

b) Ide Positif

Seseorang bisa memberikan dukungan dan bermurah hati kepada orang lain, yaitu dengan cara berfokus pada hal-hal positif dalam semua situasi. Berusahalah untuk memberikan solusi dan ide yang bisa membuat orang lain merasa optimis dan produktif. Misalnya, dengan memberikan dukungan bagi anggota keluarga yang sedang sakit, yaitu

dengan berlaku ramah, positif, dan energik di sekitarnya. Sehingga ia akan tetap bersemangat.

c) **Tidak Menghakimi Pilihan**
Usahakan untuk selalu melatih rasa empati terhadap orang lain, sehingga diri Anda akan selalu bisa hadir untuknya, dan bukan menghakiminya. Berusahalah untuk tidak merasa takut terhadap ide maupun gaya hidup yang berbeda. Jangan pernah menghakimi sesuatu yang sudah menjadi pilihan. Berikan dukungan sepenuhnya untuk sesuatu yang sudah dipilih, baik pilihan sendiri, keluarga, maupun pilihan teman.

27. Menjaga Kenyamanan Bersama

Kenyamanan diri diperoleh dengan cara memahami keadaan-keadaan diri dan lingkungan. Merasa nyaman dengan diri sendiri membantu orang lain untuk bisa merasa nyaman dengan keberadaan diri kita. Terkait dengan hal ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk membangun kenyamanan bersama. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: peka terhadap orang lain, mengakui kelemahan diri, dan mempertimbangkan kehadiran orang lain. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Peka Terhadap Orang Lain**
Seorang yang peka terhadap orang lain, maka orang tersebut mampu menyeimbangkan perasaan diri dengan perasaan orang lain. Orang seperti itu

biasanya lebih terbuka dan jarang, bahkan tidak pernah, melukai hati orang lain.

b) **Mengakui Kelemahan**

Jika seseorang mampu mengakui kelemahan dirinya sendiri, maka dapat dipastikan bhwa orang tersebut akan selalu meminta maaf saat merasa dirinya telah melakukan sebuah kesalahan. Orang yang demikian merupakan orang yang dapat menunjukkan sikap memahami hakikat sebuah hubungan yang tidak melulu memerhatikan kenyamanannya sendiri.

c) **Menerima Kehadiran Orang Lain**

Kehadiran orang lain membuat seseorang mampu bersimpati dan berempati, sehingga tidak selalu mengutamakan kenyamanan pribadi. Penerimaan terhadap kehadiran orang lain merupakan sikap positif yang dapat ditumbuhkan.

28. Beribadah

Ibadah merupakan kepatuhan terhadap ajaran agama. Pada dasarnya setiap makhluk beragama terikat pada rasa cinta, rasa takut, dan penuh harap terhadap Tuhannya. Inti ibadah yang dilakukan manusia adalah menyerahkan segala urusan kepada Tuhan, setelah manusia berdoa dan berusaha. Rajin beribadah tidak hanya untuk mempertebal keimanan kepada Tuhan saja, namun juga bisa menjadi sarana bagi banyak orang untuk melakukan sosialisasi. Orang yang rajin melakukan ibadah, maka orang tersebut akan selalu menjaga lisannya. Menjaga lisan merupakan tindakan

yang baik untuk menghindari sifat munafik. Dengan menjaga lisan, seseorang dapat mengontrol dirinya dari keburukan kata-kata yang mungkin saja diucapkannya. Selain itu, kegiatan ibadah juga mengajarkan seseorang untuk selalu berbuat baik. Membiasakan berperilaku terpuji sama artinya dengan berusaha untuk menjadi baik dan meninggalkan sifat buruk yang pernah dilakukannya. Seseorang harus menumbuhkan rasa percaya diri untuk menjadi baik dan prasangka baik terhadap Tuhan yang akan menjadikannya baik.

29. Tidak Berkata Kasar

Kebiasaan berkata kasar merupakan sikap buruk yang semestinya dihindari. Berkata kasar umumnya merupakan akibat dari kondisi tidak terkontrolnya emosi. Banyak dari mereka yang berkata kasar merupakan bentuk sikap mengaktualisasikan diri. Berkata kasar merupakan pelampiasan perasaan negatif. Beberapa di antara orang-orang yang suka berkata kasar adalah mereka yang ingin mendapat perhatian dari teman maupun lingkungan sekitar. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menangani hal tersebut. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: belajar untuk berkata positif, berkomitmen untuk berhenti berkata kasar, dan mampu mengontrol emosi. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian sebagai berikut:

a) Belajar Berkata Positif

Bersikap dan berkata positif merupakan salah satu cara untuk membentengi diri dari sikap buruk

sering berkata kasar. Berpikir positif perlu dilatih, agar dapat mendominasi pikiran. Berusahalah untuk selalu bersikap dan berkata positif.

b) **Berkomitmen untuk Berhenti Berkata Kasar**
Komitmen merupakan janji yang diucapkan seseorang pada diri sendiri atas suatu prinsip. Berkomitmen untuk berhenti berkata kasar merupakan langkah terbaik yang dapat dilakukan.

c) **Mengontrol Emosi**
Menenangkan diri dan mengingat dampak negatif yang akan terjadi merupakan cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol emosi. Dengan mengontrol emosi, maka seseorang dapat mengatasi kebiasaan berkata kasar.

30. Memiliki Rasa Toleransi

Toleransi merupakan sebuah sikap saling menghormati dan menghargai antar kelompok atau antar individu dalam lingkungan masyarakat. Tidak bertoleransi adalah sikap acuh terhadap yang dilakukan orang lain. Sikap acuh tersebut dapat didasari oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: tidak mau mendengar, tidak memberi kesempatan, dan sikap iri. Dengan demikian, maka ada baiknya jika diri kita menghindari sikap tersebut. Mari kita bangun bersama semua jenis kegiatan yang dapat menumbuhkan rasa toleransi. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk membangun rasa toleransi seseorang. Cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: menghargai orang lain, menghargai perbedaan, dan menumbuhkan

sikap empati. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Menghargai Orang Lain**

Menghargai orang lain merupakan salah satu tindakan mewujudkan sikap toleransi. Setiap ada orang yang sedang berbicara, maka dengarkan pendapat atau saran dari mereka. Karena, bisa jadi apa yang mereka sampaikan tersebut merupakan solusi dari permasalahan yang dibutuhkan.

b) **Menghargai Perbedaan**

Perbedaan bukanlah hal yang harus diperdebatkan. Perbedaan merupakan wujud kesempurnaan Tuhan. Perbedaan ada agar manusia saling melengkapi dan introspeksi diri. Menilai sesuatu bukan berdasarkan kebenaran menurut pendapat suatu individu.

c) **Menumbuhkan Sikap Empati**

Sikap empati adalah kemampuan untuk merasakan perasaan yang dialami orang lain. Kemudian mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan memosisikan dirinya pada keadaan yang dialami dan dirasakan orang lain.

Bagian 6

Cara Menciptakan Pola Hidup Sehat

Setiap orang pasti ingin memiliki tubuh yang sehat. Namun, seiring dengan kesibukan, terkadang menjadi tidak sempat untuk melakukan pola hidup yang sehat. Jika pola hidup seperti ini terjadi, maka seseorang akan dengan mudah terjangkit berbagai macam penyakit. Jika sudah terserang penyakit, maka akan mengalami banyak kerepotan, yaitu seperti: aktivitas menjadi tertunda dan banyak mengeluarkan *budget* untuk ke dokter. Selain merepotkan diri sendiri, kondisi seperti ini juga merepotkan orang lain, yaitu membutuhkan bantuan untuk merawatnya. Sebelum kondisi seperti ini terjadi, maka ada baiknya untuk menerapkan pola hidup sehat. Maksud dari pola hidup sehat di sini adalah suatu upaya untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Sebagian orang menganggap bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup yang sulit untuk dilakukan. Sebenarnya ada banyak cara yang mudah untuk menjaga tubuh tetap sehat. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menciptakan pola hidup yang sehat. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Olahraga

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan fungsinya, yaitu menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga memiliki banyak manfaatnya, yaitu dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Gerakan yang dilakukan saat olahraga juga merangsang semua bagian tubuh agar lebih fleksibel. Otot tubuh juga menjadi lebih elastis dan tidak kaku. Olahraga yang dilakukan secara teratur juga memiliki

peran yang baik untuk meningkatkan daya pikir, karena otak lebih tercukupi asupan gizinya. Selain itu, olahraga juga dapat merangsang organ pencernaan menjadi aktif bergerak. Sehingga organ pencernaan akan bekerja lebih optimal untuk menyesuaikan kebutuhan energi bagi tubuh.

2. Menjaga Asupan Makanan

Mengonsumsi jenis makanan merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan. Sebab, faktor makanan memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan tubuh. Usahakan untuk selalu bisa memilih makanan yang sehat, agar tubuh terhindar dari serangan penyakit. Jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan nutrien spesifik. Karbohidrat kompleks bisa dipenuhi dari gandum, beras, terigu, buah, dan sayuran. Pilih karbohidrat yang berserat tinggi dan kurangi karbohidrat yang berasal dari gula, yaitu seperti sirup dan makanan manis lainnya. Konsumsi makanan yang manis paling banyak 3 - 5 sendok makan per hari. Kebutuhan tubuh akan serat sebanyak lebih dari 25 gram per hari. Untuk memenuhinya dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Sementara untuk protein juga harus lengkap, yaitu antara protein nabati dan hewani. Sumber protein nabati bisa didapat dari kedelai, tempe, dan tahu. Sementara protein hewani bisa diperoleh dari ikan, daging (sapi, ayam, kerbau, kambing). Tubuh manusia juga membutuhkan lemak, akan tetapi konsumsi lemak yang berlebihan akan menimbulkan dampak negatif. Dengan

demikian, maka dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi lemak. Untuk sumber vitamin dan mineral, ada pada vitamin A (hati, susu, wortel, dan sayuran), vitamin D (ikan, susu, dan kuning telur), vitamin E (minyak, kacang-kacangan, dan kedelai), vitamin K (brokoli, bayam, dan wortel), vitamin B (gandum, ikan, susu, dan telur), serta kalsium (susu, ikan, dan kedelai).

3. Menyeimbangkan Makanan

Jika seseoeang ingin memiliki tubuh yang sehat, maka orang tersebut harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Apabila jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi yang dikeluarkan, maka seseorang akan mengalami kelebihan berat badan. Selain jumlahnya, komposisi pun harus seimbang, seperti karbohidrat sebanyak 60 - 70%, protein sebanyak 10 - 15%, lemak sebanyak 20 - 25%, vitamin (A, D, E, K, B, C), dan mineral yang cukup juga.

4. Mengatur Jadwal Makan

Makan harus teratur. Sering makan dengan porsi sedikit namun teratur itu akan lebih baik ketimbang dengan sekali makan dalam porsi yang banyak. Dalam hal ini, Direktorat Gizi Masyarakat Republik Indonesia mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang yang bisa diterapkan dalam menciptakan pola makan sehat. Pedoman yang dimaksud tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

- ☑ Makanlah aneka ragam makanan.
- ☑ Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
- ☑ Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
- ☑ Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi.
- ☑ Gunakan garam beryodium.
- ☑ Makanlah makanan yang mengandung sumber zat besi.
- ☑ Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur empat bulan.
- ☑ Biasakan makan pagi.
- ☑ Minumlah air bersih yang cukup jumlahnya.
- ☑ Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.
- ☑ Hindari minuman beralkohol.
- ☑ Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
- ☑ Bacalah label pada makanan yang dikemas.

5. Banyak Minum Air Mineral

Air mineral merupakan air yang dilengkapi dengan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Air mineral dapat memberi banyak manfaat, di antaranya yaitu: menjaga keseimbangan cairan tubuh, mengontrol kalori, menjaga fungsi usus normal, menjaga kulit mulus, dan mencegah sembelit. Air mineral berbeda dengan air putih biasa yang tidak terukur kadar mineralnya, atau bahkan yang telah dimurnikan sampai tidak mengandung

mineral sama sekali. Air merupakan elemen penting untuk kesehatan yang selalu dibutuhkan oleh semua makhluk hidup. Sebuah penelitian menyatakan bahwa air mineral dapat mencegah penyakit pembuluh darah, misalnya: hipertensi dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, yaitu akibat kekurangan nutrisi magnesium yang dimiliki pada air mineral. Tidak hanya untuk orang dewasa, bayi juga perlu asupan air mineral yang mengandung berbagai mineral untuk dicampur dengan makanan setelah melewati usia enam bulan. Kalau tidak ada air mineral, usahakan untuk menjaga kualitas air yang bersih dan matang, agar tidak berisiko buruk pada pertumbuhan bayi.

6. Cukup Istirahat

Istirahat dan tidur yang cukup ternyata memengaruhi kesehatan, berat badan, *mood*, dan seksualitas seseorang. Ternyata, tidur tidak hanya mampu menghilangkan rasa kantuk, namun juga sangat baik untuk kesehatan jiwa dan raga. Waktu istirahat dan tidur yang kurang diduga bisa meningkatkan risiko penyakit ginjal, jantung, stroke, tekanan darah tinggi, detak jantung tidak teratur, hormon stres naik, dan diabetes. Istirahat dan tidur yang cukup bisa memengaruhi reaksi tubuh terhadap insulin, yaitu hormon yang mengontrol tingkat glukosa atau gula darah. Kurang tidur membuat kadar gula darah menjadi tinggi dari batas normal. Hal tersebut dapat menimbulkan rentannya terserang diabetes. Kurang istirahat dan tidur ternyata juga bisa meningkatkan risiko obesitas pada remaja dan kelompok usia lainnya.

Istirahat dan tidur berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Istirahat dan tidur juga membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat. Tidur yang nyenyak memicu tubuh melepaskan hormon yang mendukung pertumbuhan normal pada anak-anak dan remaja. Hormon tersebut juga membantu memperbaiki sel-sel dan jaringan, serta meningkatkan massa otot pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Tidur memengaruhi tubuh dalam memproses dan menyimpan karbohidrat, yaitu dengan menjaga hormon yang membuat perut merasa lapar atau kenyang tetap seimbang. Jika tidak cukup tidur, maka hormon ghrelin akan naik sementara hormon leptin akan turun. Jika hal ini terjadi, maka seseorang akan merasa lapar.

7. Meditasi

Meditasi merupakan suatu kegiatan mental yang terstruktur yang dilakukan selama jangka waktu tertentu, yaitu untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah-langkah, menentukan tindakan, dan menyelesaian masalah hidup yang dialami. Meditasi ini harus dilakukan secara berulang-ulang agar bisa menciptakan suasana batin seperti yang diharapkan. Banyak orang yang merasa tidak yakin dalam melakukan sesuatu, dikarenakan belum mengetahui manfaat yang bisa diperoleh, seperti halnya dengan kegiatan meditasi ini. Manfaat meditasi harus diketahui terlebih dahulu, agar seseorang yang ingin melakukan meditasi merasa yakin dan ingin membuktikannya.

Kesehatan dan sistem kekebalan tubuh yang baik dapat melindungi tubuh dari risiko infeksi pernapasan akut

(IPA). Olahraga dan meditasi merupakan aktivitas yang terbukti dapat mencegah hal tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengurangi IPA. Meditasi telah digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit. Sebuah penelitian menunjukkan adanya peningkatan toleransi terhadap rasa sakit bagi orang-orang yang bermeditasi, dan rasa sakit yang dialami orang-orang tersebut juga menurun secara signifikan. Meditasi bisa membantu mengurangi kegelisahan seseorang. Penemuan yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa meditasi mengurangi kegelisahan, tekanan darah, dan membantu meningkatkan kualitas hidup.

Salah satu manfaat meditasi yang cukup mengagumkan adalah dapat secara efektif terapi seksual bagi wanita yang mengalami gangguan seksual. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membuat perubahan signifikan terhadap masalah dan gairah seksual. Penelitian tersebut juga menunjukkan peningkatan nilai pemulihan depresi bagi wanita yang memiliki sejarah kekerasan seksual. Selain itu, meditasi juga dipercaya bisa membantu menjaga kesehatan dan memberikan kelegaan dari gangguan usus. Sebuah penelitian yang dilakukan pada wanita yang mengalami gangguan usus menunjukkan bahwa meditasi terbukti efektif dalam mengobati berbagai macam masalah pada usus. Terkait dengan ini, ada beberapa teknik dan cara yang perlu diperhatikan untuk melakukan meditasi. Teknik dan cara yang dimaksud tersebut adalah sebagai berikut:

a) **Teknik Meditasi**

Sebenarnya ada banyak jenis dan teknik relaksasi dalam meditasi, yaitu seperti yoga, meditasi transedental, Tai Chi, dan Qi Gong. Semuanya bertujuan sama, yaitu mencapai kedamaian dan ketenangan diri. Dalam hal ini, secara umum ada dua teknik meditasi yang paling dikenal, yaitu meditasi konsentrasi dan kesadaran. Untuk mendapat penjelasan mengenai semua hal tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

☑ **Meditasi Konsentrasi**

Teknik meditasi konsentrasi ini lebih diarahkan pada tingkat kefokusan seseorang saat melakukan meditasi, yaitu fokus pada satu suara, bayangan, tarikan napas, dan kata-kata yang diucapkan.

☑ **Meditasi Kesadaran**

Sementara teknik meditasi kesadaran ini lebih diarahkan pada tingkat kesadaran seseorang saat melakukan meditasi, yaitu sadar akan perasaan, pikiran, suara, atau bayangan yang melintas pada pikirannya.

b) **Cara Meditasi**

Sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan untuk bermeditasi, yaitu bisa dengan bergabung dalam kelas atau kelompok meditasi maupun mencobanya sendiri. Jika ingin mencoba sendiri, maka tidak perlu memikirkan bagaimana cara yang paling sempurna untuk melakukan meditasi. Untuk sementara lupakan pemikiran semacam itu, karena hal tersebut hanya akan

mempersulit diri sendiri. Cukup lakukan dengan posisi yang bisa membuat nyaman. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk melakukan meditasi. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

☑ Tarik napas secara perlahan-lahan, tarik lebih dalam. Lakukan kegiatan semacam ini dan ulangi.

☑ Fokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan.

☑ Sambil terus menarik napas secara perlahan, fokuskan pikiran pada berbagai bagian tubuh secara bergantian. Sadari apa yang dirasakan di bagian-bagian tubuh tersebut.

☑ Kombinasikan aktivitas pada nomor tiga dengan menyebut kata atau nama sesuai kepercayaan yang diyakini. Kombinasi ini juga bisa dilakukan dengan mengucapkan doa dan ucapan syukur.

☑ Setelah terbiasa melakukan meditasi dengan duduk, maka bisa mencoba melakukan meditasi dengan berjalan. Fokuskan pada pergerakan kaki dan hindari berjalan terlalu cepat.

☑ Lokasi berjalan bisa di mana saja. Bisa dilakukan di taman kota, trotoar atau di tempat-tempat lainnya.

☑ Membaca dan merefleksi bacaan bahkan bisa menjadi bagian dari meditasi.

☑ Musik yang tenang juga dapat menjadi cara untuk menenangkan diri dalam meditasi.

☑ Meditasi dapat dilakukan dengan membuka atau menutup mata, tergantung kenyamanan dan kemudahan masing-masing orang untuk berkonsentrasi. Namun,

hindari menyalakan alarm untuk menandai selesainya durasi meditasi.

- ☑ Selain itu, sebaiknya meditasi tidak dilakukan hingga dua jam setelah makan, karena proses pencernaan dapat mengganggu prosesnya.
- ☑ Untuk hasil maksimal, jadikan meditasi sebagai bagian dari aktivitas rutin setiap harinya.

8. Mengonsumsi Buah dan Sayur

Buah dan sayuran ternyata juga memiliki beberapa zat-zat peting bagi tubuh manusia. Untuk melakukan sebuah aktivitas, tubuh memerlukan asupan zat gizi yang cukup. Untuk memenuhi asupan gizi tersebut, maka dianjurakan untuk mengonsumsi buah dan sayuran. Sebab buah dan sayuran pada dasarnya merupakan bahan makanan yang memiliki kandungan nutrisi dan gizi yang cukup tinggi. Ada beberapa zat gizi yang dihasilkan dari buah dan sayuran. Beberapa zat gizi yang diperoleh dari buah dan sayuran tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Zat ini berfungsi untuk aktivitas otak, pembentukan sel darah merah dan sistem saraf serta membantu dalam proses metabolisme protein dan lemak. Karbohidrat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks terdiri dari polisakarida (patidekstrin dan glikogen) serta serat.

Sementara karbohidrat sederhana terdiri dari monosakarida, disakarida, gula alkohol, dan oligosakarida. Karbohidrat yang terdapat pada buah dan sayuran umumnya berupa pati dan selulosa. Beberapa jenis buah dan sayuran yang banyak mengandung pati dan selulosa yaitu pisang, mangga, labu kuning, dan kentang.

b) **Lemak**

Lemak merupakan sumber energi bagi tubuh. Lemak adalah senyawa kimia yang dalam struktur molekulnya mengandung gugus asam lemak. Lalu di sini ada dua jenis asam lemak, yaitu asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Lemak jenuh terdapat pada bahan pangan hewani. Berdasarkan hasil penelitian, makanan yang tinggi kandungan lemak jenuhnya dapat menyebabkan kanker, penyakit jantung, dan stroke. Sementara kandungan lemak pada buah dan sayuran umumnya sedikit, misalnya terdapat pada alpukat, buncis, dan kacang panjang. Lemak yang terkandung dalam pangan nabati biasanya berupa asam lemak tak jenuh. Fungsi asam lemak tak jenuh yaitu sebagai komponen dari sel-sel saraf, membran seluler, dan senyawa yang menyerupai hormon (prostaglandin). Selain itu, asam lemak tak jenuh juga berfungsi sebagai proteksi dan terapi untuk penyakit jantung dan kanker.

c) **Protein**

Protein berfungsi sebagai bahan dasar pembentuk sel-sel dan jaringan tubuh. Protein juga berperan dalam proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh yang mengalami kerusakan. Protein merupakan molekul besar yang terdiri dari rangkaian

asam amino. Asam amino harus ada dalam konsumsi makanan sehari-hari. Hal tersebut dikenal dengan istilah asam amino esensial. Tanaman pangan sering kekurangan satu atau lebih asam amino esensial, sehingga perlu digabungkan atau dikombinasi dengan bahan protein lainnya. Dengan demikian, bahan satu dan lainnya akan saling melengkapi. Sementara sayuran yang mengandung protein adalah sayuran yang berasal dari biji-bijian, seperti kacang panjang, buncis, dan kecambah.

d) Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil. Di dalam tubuh, vitamin berperan sebagai zat pengatur. Vitamin dikelompokan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, asam folat, biotin, dan vitamin C).

e) Mineral

Mineral memegang peran penting dalam memelihara fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Di samping itu, mineral juga berperan sebagai katalis dan kofaktor aktivitas berbagai enzim dalam setiap tahap metabolisme. Mineral digolongkan ke dalam mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro dibutuhkan dalam jumlah besar (lebih dari 100 mg per hari). Sementara mineral mikro dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil (kurang dari 15 mg per hari).

f) Air

Buah dan sayuran merupakan bahan pangan yang kandungan airnya cukup tinggi. Hal ini membuat buah dan sayuran memberikan efek rasa segar ketika dikonsumsi. Air dalam tubuh berfungsi sebagai pelarut dan alat angkut zat-zat gizi, terutama vitamin larut dalam air dan mineral. Air juga berfungsi sebagai katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu, dan peredam benturan. Kandungan air yang tinggi menyebabkan buah dan sayuran mudah mengalami kerusakan (*perishable*). Hal ini disebabkan air merupakan media yang cocok untuk pertumbuhan mikroorganisme penyebab kebusukan.

9. Latihan Pernapasan

Latihan pernapasan merupakan sebuah metode bernapas dengan cara tertentu, yaitu untuk meningkatkan dan memperbaiki kinerja pernapasan, terutama memperbaiki kinerja paru-paru dalam menyerap oksigen. Melakukan latihan pernapasan dapat mengoptimalkan sirkulasi oksigen dan juga darah ke seluruh organ tubuh. Perlu diketahui bahwa latihan pernapasan memiliki banyak manfaatnya bagi kesehatan.

Seseorang yang sudah terbiasa melakukan latihan pernapasan, maka orang tersebut akan memiliki mental yang kuat. Rasa cemas akan hilang. Biasanya orang yang sering melakukan latihan pernapasan memiliki sifat heroik dan tidak takut dengan apa yang dihadapinya. Melakukan latihan pernapasan juga dapat menguatkan tubuh dan mencegah terjadinya kelelahan. Oleh karena

itu, orang yang sering melatih pernapasan dengan baik, maka orang tersebut tidak akan mudah lelah ketika melakukan aktivitas.

Terlalu banyak pikiran dapat menjadikan pikiran menjadi stres dan tertekan. Melakukan latihan pernapasan dapat membantu mereduksi stres, yaitu bisa secara efektif mengatasi stres dengan dialami. Latihan pernapasan dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh pasif yang berdampak pada kekebalan tubuh terhadap luka, baik yang terjadi karena terkena benda tajam maupun terbentur benda tumpul. Secara langsung, pernapasan dapat membantu reduksi rasa sakit yang ditimbulkan karena luka yang diialami.

Selain itu, melakukan latihan pernapasan juga dapat membantu menormalkan detak jantung seseorang. Dengan detak jantung yang normal, maka risiko terkena penyakit jantung pun dapat dihindari. Terkait dengan hal ini, ada beberapa teknik pernapasan yang perlu diperhatikan untuk melakukan latihan pernapasan. Teknik-teknik yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: teknik pernapasan perut, teknik pernapasan dada, teknik pernapasan gabungan. Untuk mendapat penjelasan secara lebih rinci mengenai semua teknik tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian sebagai berikut:

a) Teknik Pernapasan Perut

Teknik pernapasan perut dilakukan dengan cara menghirup udara melalui hidung, kemudian menahannya pada perut dan mengeluarkannya kembali melalui hidung. Biasanya, seseorang yang melakukan teknik pernapasan ini, maka perutnya akan mengembung atau sedikit mengeras.

b) **Teknik Pernapasan Dada**

Teknik pernapasan dada dilakukan dengan cara menghirup udara melalui mulut dan menahannya pada dada. Kemudian dikeluarkan melalui hidung atau juga bisa melalui mulut. Teknik pernapasan ini banyak dilakukan oleh orang-orang yang melakukan latihan beladiri.

b) **Teknik Gabungan**

Teknik gabungan ini dilakukan dengan melakukan metode pernapasan perut dan pernapasan dada. Teknik pernapasan ini dilakukan sesuai dengan tenaga dalam yang akan dijalani. Pemilihan teknik pernapasan untuk tenaga dalam ini juga tergantung pada perguruan atau padepokannya. Ada padepokan yang menggunakan teknik pernapasan perut dan ada juga padepokan yang menggunakan teknik pernapasan dada.

10. Menjaga Daya Tahan Tubuh

Daya tahan tubuh merupakan suatu kemampuan untuk menangkal semua jenis bakteri yang akan masuk ke dalam tubuh. Apabila daya tahan tubuh kuat, maka tubuh akan selalu sehat. Apabila daya tahan tubuh lemah, maka bakteri mudah masuk, sehingga gampang sekali terserang oleh penyakit. Orang yang memiliki daya tahan lemah bisa disebabkan oleh beberapa faktor, antaranya yaitu: gaya hidup tidak bersih. Kebersihan mungkin tidak memengaruhi sistem kekebalan tubuh secara langsung. Namun, kebersihan bisa mencegah infeksi dan penyakit, yaitu dengan menghilangkan bakteri.

Kemudian, konsumsi air putih yang kurang. Air putih merupakan cairan luar biasa. Air putih memiliki kemampuan untuk membilas setiap racun berbahaya dalam sistem imun tubuh. Lalu kebiasaan merokok. Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru. Selain itu, merokok juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Selanjutnya adalah mengonsumsi alkohol. Perlu diketahui bahwa mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat menghancurkan antibodi tubuh. Dengan demikian, maka perlu adanya kegiatan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

a) **Olahraga**
   Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kekebalan dan kebugaran tubuh. Olahraga secara teratur juga sangat baik bagi orang yang sedang melakukan program diet.

b) **Sinar Matahari**
   Sinar matahari pagi sangat baik untuk tubuh, karena sinar matahari dapat memproduksi vitamin D yang dibutuhkan oleh tubuh. Usahakan untuk berjemur di bawah sinar matahari. Lakukan kegiatan ini selagi masih pagi.

c) **Kebersihan Tangan**
   Mencuci tangan merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk menghindari bakteri yang dapat mengancam kesehatan tubuh. Usahakan untuk selalu mencuci tangan setelah menyentuh benda atau setelah melakukan aktivitas.

d) **Minum Suplemen**

Mengonsumsi suplemen yang banyak mengandung vitamin C. Suplemen ini dapat melindungi tubuh dari kuman penyebab penyakit. Tindakan semacam merupakan salah satu upaya untuk tetap menjaga daya tahan tubuh.

11. Hindari Makanan Instan

Mengonsumsi makanan instan secara terus-menerus dapat membahayakan kesehatan tubuh, karena makanan instan banyak mengandung zat berbahaya, di antaranya yaitu: pemanis buatan, penyedap rasa, pewarna buatan, dan pengawet. Jika zat-zat ini dicampurkan pada makanan, maka zat tersebut bisa sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Zat tersebut juga dapat memicu datangnya berbagai macam penyakit. Bahaya makanan instan lebih terfokus pada kandungan bahan pengawet dan pewarna yang ada di dalamnya. Bahan pengawet dapat mengendap dan membentuk kristal. Kemudian sedikit demi sedikit kristal tersebut akan terbawa melalui aliran darah menuju jaringan otak. Sehingga dapat mengakibatkan kemunduran dalam berpikir dan penurunan sinyal serta kecerdasan seseorang.

Pada makanan mi instan terdapat MSG dan bahan lilin untuk melapisi mi agar tidak lengket ketika dikemas di dalam plastik. Sementara pada makanan instan jenis lain terdapat MSG yang tinggi . Pada dasarnya semua makanan instan memakai *Monosodium glutamate*, yaitu dengan tujuan agar citarasa makanan menjadi lebih gurih dan lezat. Namun, perlu diketahui bahwa

makanan istan yang menggunakan kadar MSG terlalu tinggi dapat menyebabkan rusaknya sel-sel sehat berubah menjadi abnormal dan memicu pertumbuhan sel kanker, yaitu seperti: kanker hati, kanker usus, dan kanker darah atau leukimia.

Bahaya makanan instan dapat muncul akibat kandungan garam pada makanan instan yang cukup tinggi. Garam nitrat dan nitrit ternyata dapat menyumbat aliran darah dan menghambat kelancaran fungsi pembuluh arteri jika dikonsumsi dalam jangka panajang. Penyumbatan ini terjadi akibat penumpukan garam nitrat dan nitrit di dalam saluran arteri, dan akhirnya dapat menyebabkan serangan stroke ringan mendadak. Makanan instan mengandung gula yang cukup tinggi, yaitu dengan tujuann untuk menyeimbangkan rasa agar tetap lezat. Kandungan gula dan karbohidrat yang tinggi pada makanan instan jenis biskuit, kue kering, roti dan lain lain dapat menyebabakan kadar gula dalam darah semakin meningkat. Kondisi ini berpotensi besar memicu munculnya penyakit diabetes.

Kandungan kalori dan gula yang tinggi pada makanan instan dapat memicu munculnya obesitas atau kegemukan. Apa pun jenis makanan instan yang memiliki bahan dasar karbohidrat, maka bisa mempercepat kenaikan berat badan dalam tempo satu bulan saja. Perlu diketahui juga bahwa bahaya makanan instan yang paling sering terjadi adalah naiknya tekanan darah. Di dalam makanan instan terdapat kandungann MSG, Sodium, garam nitrat dan nitrit, kandungan tersebut bisa masuk dalam jaringan tubuh dan menyumbat peredaran darah di pembuluh arteri. Penyumbatan tersebut dapat menyebabkan munculnya

penyakit hipertensi. Mengingat bahayanya makanan instan, maka usahakan untuk bisa menghindari semua jenis makanan instan dan merapkan pola hidup yang sehat.

12. Menjaga Nafsu Makan

Setiap orang pasti pernah mengalami gangguan pada nafsu makan. Gangguan semacam bisa terjadi karena orang tersebut tidak memiliki keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu seperti sebelumnya. Gangguan nafsu makan bisa disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: terjadi peradangan. Jika terjadi peradangan di dalam tubuh, maka dapat menjadi pemicu seseorang mengalami gangguan nafsu makan. Kemudian faktor usia. Jika orang sudah memasuki usia lanjut, maka secara otomatis orang tersebut akan mengurangi porsi makannya. Semakin lama, prosi makanya juga akan semakin sedikit.

Sementara faktor penyebab lainnya adalah pengaruh obat, misalnya seperti obat diet. Obat semacam ini akan membuat tubuh malas untuk melakukan konsumsi makanan tambahan. Berkenaan dengan gangguan nafsu makan, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjaga nafsu makan dengan baik. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: dengan mengonsumsi vitamin B, melakukan kegiatan olahraga, dan mengonsumsi jamu tradisional. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Vitamin B**

Vitamin B merupakan salah satu jenis suplemen yang dapat meningkatkan nafsu makan seseorang. Selain itu, vitamin B juga dapat memperbaiki *mood* atau semangat seseorang untuk melakukan aktivitas. Untuk itu, jika terjadi penurunan nafsu makan, maka usahakan untuk mengonsumsi suplemen atau vitamin B.

b) **Olahraga**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang bisa dilakukan seseorang untuk menjaga kebugaran tubuh. Berolahraga juga menjadi sebuah metode untuk pembakaran kalori yang relatif cepat. Sehingga dapat memicu rasa lapar dan dapat meningkatkan nafsu makan.

c) **Jamu Tradisional**

Jamu tradisional merupakan obat-obatan yang diolah secara tradisional, turun-temurun, warisan nenek moyang, adat-istiadat, kepercayaan atau kebiasaan setempat, baik bersifat magis maupun pengetahuan tradisional. Menurut penelitian, obat-obatan tradisional memang bermanfaat bagi kesehatan, dan kini digencarkan penggunaannya karena lebih mudah dijangkau oleh masyarakat, baik secara harga maupun ketersediaannya. Saat ini, jamu tradisional banyak digunakan karena menurut beberapa penelitian tidak terlalu menyebabkan efek samping, karena masih bisa dicerna oleh tubuh. Jamu tradisional telah terbukti mampu meningkatkan nafsu makan.

13. Terapi Herbal

Kebiasaan dan jenis makanan yang sering konsumsi sehari-hari berperan penting dalam memengaruhi kadar kolesterol darah, asam urat, diabetes, kanker, dan penyakit lainnya. Semakin baik pola dan kualitas makanan sehari-hari, maka semakin terjaga juga keseimbangan kesehatan secara keseluruhan. Untuk mengatasi macam-macam penyakit tersebut, ada beberapa ramuan herbal yang perlu diketahui untuk mencegah datangnya bergai jenis penyakait. Ramuan herbal yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

❶ **Ramuan Pencegah Kolesterol**

Kolesterol tinggi adalah salah satu penyakit yang banyak ditakuti, dan banyak diderita oleh masyarakat. Untuk mengobati penyakit tersebut dengan obat modern saat ini terdapat kendala tingginya harga obat, karena menggunakan bahan baku impor. Untuk menggantikan obat tersebut, maka bisa menggunakan ramuan herbal sebagai berikut:

❖ **Jus Belimbing Wuluh**

Bahan:

- 4 buah belimbing wuluh.
- Air yang sudah dimasak kurang lebih 50 ml.

Cara Membuat:

- Pilih buah belimbing yang benar-benar sudah masak.
- Kemudian bersihkan dengan mencucinya.
- Iris secara melintang, iris kecil-kecil.

- Masukkan irisan tersebut ke dalam *blender* atau juicer, kemudian di buat jus.
- Setelah halus tambahkan air matang sebanyak 50 ml dan hangatkan sebentar.

Aturan Konsumsi:

☞ Diminum dalam kondisi hangat.
☞ Diminum 3 kali sehari.
☞ Masing-masing 50 ml.

❷ Ramuan Pencegah Asam Urat

Asam urat adalah salah satu bentuk penyakit rematik yang diakibatkan oleh tingginya kadar asam urat di dalam darah. Penyakit ini memang menjadi momok bagi manusia, karena bila seseorang terkena penyakit ini, maka akan mengalami rasa nyeri yang luar biasa. Terkait dengan hal ini, ada ramuan herbal yang dapat digunakan untuk mencegah penyakit tersebut. Ramuan yang dimaksud tersebut adalah sebagai berikut:

❖ **Jus Tomat Semangka**

Bahan:

- 75 gram tomat, kupas, buang bijinya.
- 150 gram semangka tanpa biji, potong kecil-kecil.
- ½ gelas yogurt.
- Es serut secukupnya.

Cara Membuat:

- Semua bahan di*blender* sampai halus.
- Tuang ke dalam gelas.
- Sajikan segera.

❸ Ramuan Pencegah Diabetes

Diabetes adalah suatu penyakit di mana tubuh tidak dapat menghasilkan insulin atau hormon pengatur gula darah. Deangan bahasa lain, insulin yang dihasilkan tidak mencukupi atau tidak bekerja dengan baik. Oleh karena itu, akan menyebabkan meningkatnya gula darah saat diperiksa. Pada orang yang menderita kencing manis, glukosa sulit masuk ke dalam sel, karena tidak ada atau sedikitnya zat insulin dalam tubuh. Akibatnya, kadar glukosa dalam darah menjadi tinggi. Terkait dengan hal ini, ada ramuan herbal yang dapat digunakan untuk mencegah penyakit diabetes. Ramuan yang dimaksud tersebut adalah sebagai berikut:

❖ Jus Kubis dan Wortel

Bahan:

- 100 gram kubis.
- 100 gram wortel.
- 200 ml air matang.

Cara Membuat:

- Kubis dan wortel cuci bersih lalu iris kecil-kecil.
- Masukkan ke dalam *blender*.
- Tambahkan 200 ml air matang.
- Haluskan dengan *blender*.
- Tuang jus ke dalam gelas dan langsung bisa diminum.

❹ Ramuan Pencegah Kanker

Kanker merupakan segolongan penyakit yang ditandai dengan pembelahan sel yang tidak terkendali. Kanker adalah pertumbuhan sel tubuh yang memang

ada secara normal dalam setiap bagian organ tubuh, hanya saja pertumbuhan sel ini akan menjadi tidak normal karena adanya beberapa sebab atau faktor yang memengaruhi pertumbuhannya dan cenderung bertumbuh ke arah keganasan. Jadi, secara sederhana kanker dapat diartikan sebagai sel-sel abnormal yang bereproduksi secara tak terkendali yang membelah diri dan menyebar serta menyerang ke jaringan tubuh yang sehat. Terkait dengan hal ini, ada ramuan herbal yang dapat digunakan untuk mencegah penyakit diabetes. Ramuan yang dimaksud tersebut adalah sebagai berikut:

❖ **Jus Nanas dan Delima**

Bahan:

- 250 grm nanas kupas dan potong.
- 250 grm buah delima.
- 1 sdm air jeruk lemon.
- 3 buah atau kubus es batu.

Cara Membuat:

- Proses delima dan nanas menggunakan juice *extractor* dan pisahkan sarinya.
- Masukkan sari delima dan nanas ke dalam *blender*.
- Tambahkan air jeruk lemon dan potongan es batu.
- Proses hingga lembut.
- Sajikan dan segera diminum.

5 Ramuan Pencegah Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kekuatan aliran darah dari jantung yang mendorong

dinding pembuluh darah (arteri). Kekuatan tekanan darah tersebut bisa berubah dari waktu ke waktu, dan hal ini dipengaruhi oleh aktivitas apa yang sedang dilakukan. Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 milimeter merkuri (mmHG). Angka 140 mmHG merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara angka 90 mmHG mengacu pada bacaan diastolik, ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang bilik-biliknya dengan darah.

Faktor risiko yang membuat seseorang mengalami hipertensi di antaranya yaitu; obesitas, terlalu banyak minum alkohol, merokok, dan riwayat keluarga. Salah satu aspek yang paling berbahaya dari hipertensi adalah bahwa setiap orang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi. Satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang mengalami hipertensi atau tidak adalah dengan pemeriksaan tekanan darah yang teratur. Hal ini penting, terutama jika seseorang memiliki saudara atau keturunan tekanan darah tinggi. Terkait dengan hal ini, ada ramuan herbal yang dapat digunakan untuk mencegah penyakit hipertensi. Ramuan yang dimaksud tersebut adalah sebagai berikut:

❖ **Jus Labu dan Ketimun**

Bahan:

- 200 gram labu siam
- 200 gram ketimun

Cara Membuat:

- Kedua bahan tersebut dicuci dan dipotong-potong.
- Masukkan ke dalam *juicer*, kemudian haluskan.

- Jika sudah halus, maka airnya atau sarinya tuang pada gelas.
- Jus labu dan ketimun siap untuk diajikan.

14. Mencegah Obesitas

Obesitas merupakan suatu kondisi kronis pada tubuh, yaitu di mana terjadinya penumpukan lemak berlebih dalam tubuh. Obesitas tidak hanya berdampak pada penampilan fisik saja, tetapi juga meningkatkan risiko kesehatan lainnya, seperti: penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Obesitas bisa disebabkan oleh beberap faktor di antaranya yaitu: insulin. Insulin merupakan sebuah hormon penting yang berfungsi mengatur penyimpanan energi. Selain itu, insulin juga berfungsi untuk menyimpan lemak dan mempertahankan cadangan lemak. Kemudian genetika. Seseorang yang memiliki gen obesitas, maka orang tersebut akan lebih mungkin mengalami kegemukan dibanding orang yang tidak memiliki gen obesitas.

Leptin juga bisa menjadi faktor penyebab terjadinya obesitas. Leptin merupakan salah satu jenis hormon yang berfungsi untuk mengontrol asupan makanan. Jika leptin tidak bekerja dengan baik, maka akan mengakibatkan terjadinya obesitas. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya obesitas. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: melakukan olahraga, melakukan pijatan, dan melakukan diet sehat. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Olahraga**
Pola hidup yang sehat adalah berolahraga. Dengan berolahraga, maka timbunan lemak akan berkurang. Dengan demikian, maka badan pun akan terasa lebih ringan.

b) **Pijatan**
Pijat tidak hanya dilakukan saat badan merasa lelah saja. Namun, pijat juga bisa dilakukan untuk melepaskan timbunan lemak di bawah kulit, yaitu dengan cara memijat bagian yang mengandung lemak.

c) **Diet Sehat**
Cara lain yang bisa dilakukan untuk mencegah obesitas adalah menerapkan pola diet sehat. Diet ini bisa dilakukan dengan cara mengonsumsi buah-buahan dan jenis makanan rendah lemak.

15. Menjaga Keseimbangan Tubuh

Keseimbangan tubuh merupakan suatu yang penting untuk melakukan aktivitas. Namun, seiring berjalannya waktu keseimbangan tubuh bisa menurun, bahkan bisa hilang dalam waktu usia lanjut. Menurunnya keseimbangan tubuh dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: tekanan darah. Ketika seseorang memiliki masalah kesehatan dengan tekanan darah, baik itu tekanan darah tinggi maupun tekanan darah rendah, maka orang tersebut akan merasa pusing saat bangkit dari tempat duduk atau berdiri. Kemudian masalah otot. Bagi orang yang masih muda, mungkin otot masih belum bermasalah. Namun ketika sudah

tua, maka akan mengalami penurunan fungsi dalam menjaga kestabilan tubuh.

Faktor penyebab lainnya adalah sistem vestibular. Ini merupakan salah satu sistem yang mengatur keseimbangan dan posisi tubuh. Melemahnya sistem ini bisa karena gaya hidup tidak sehat atau karena bertambahnya usia seseorang. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: hindari kafein, banyak mengonsumsi sayuran, dan melakukan olahraga. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) Hindari Kafein

Kurangi minum kopi yang berlebihan, maksimal dua cangkir dalam satu hari. Selain kopi, ada juga yang diperhatikan, yaitu jenis makanan atau minuman lain yang mengandung kafein. Intinya, kurangi atau hindari semua makanan atau minuman yang mengandung kafein.

b) Konsumsi Sayuran

Sayur memiliki manfaat sebagai penyeimbang hormon dalam tubuh seseorang. Jika seseorang ingin menjaga keseimbangan tubuhnya, maka orang tersebut bisa menggunakan cara konsumsi sayuran, terutama jenis sayuran hijau dan berwarna.

c) Olahraga

Olahraga berfungsi untuk menurunkan kadar kortisol. Jika olahraga dilakukan secara teratur, maka kegiatan

ini dapat memicu pelepasan bahan kimia otak yang dapat meningkatkan suasana hati.

16. Menjaga Stamina

Jika seseorang sering merasa tubuhnya cepat lelah, maka rasa lelah tersebut akan mengganggu setiap aktivitasnya, yaitu baik aktivitas di rumah maupun di luar rumah. Menurunnya stamina bisa disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: kurangnya asupan zat besi. Kekurangan zat besi dapat menurunkan semangat, bahkan bisa membuat orang mudah lesu, marah, dan susah konsentrasi. Kemudian kurang cairan. Jika tubuh mengalami kekurangan cairan, maka bisa berakibat terhambatnya kerja seluruh organ tubuh. Kondisi seperti ini akan menyebabkan tubuh menjadi lemas dan kelelahan.

Turunnya stamina juga bisa disebabkan oleh makanan cepat saji. Jika terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji seperti makanan instan, maka gula darah akan semakin meningkat. Kondisi seperti ini akan menyebabkan tubuh terasa lelah. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjaga stamina. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: konsumsi air putih yang cukup, konsumsi suplemen, dan sarapan pagi. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) Cukup Air Putih

Usahakan untuk membiasakan minum air putih minimal delapan gelas dalam sehari. Dengan

demikian, maka tubuh akan menjadi lebih sehat dan lebih fokus.

b) **Suplemen**
Mengonsumsi suplemen dapat meningkatkan stamina tubuh. Namun, sebelum mengonsumsi, sebaiknya konsutasi dengan dokter, yaitu untuk mengetahui suplemen mana yang cocok untuk dikonsumsi.

c) **Sarapan**
Usahakan untuk selalu sarapan di pagi hari. Karena, sarapan dapat membantu menstabilkan kondisi tubuh dan menambah energi untuk beraktivitas.

17. Menjaga Semangat

Semangat merupakan sebuah kemauan atau gairah melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Untuk itu, semangat harus dijaga sebaik mungkin agar tubuh tetap dalam kondisi bugar. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjaga atau meningkatkan semangat. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: berpikir positif dan pasang alarm. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Berpikir Positif**
Jika seseorang terbiasa dengan berpikir positif, maka orang tersebut akan terhindar dari kejenuhan saat berada di tempat kerja. Dengan bahasa lain bisa dikatakan bahwa orang yang berpikir positif

akan bisa melakukan pekerjaan dengan lebih efisien.

b) **Pasang Alarm**

Suara alarm merupakan suatu alat pengingat seseorang untuk kembali fokus pada kerjaan. Jika seseorang sering lupa dengan apa yang seharusnya menjadi pekerjaannya, maka orang tersebut perlu memasang sebuah alarm sebagai pengingat. Jika seseorang memasang alarm, maka orang tersebut harus mematuhinya. Jika seseorang mampu melakukan kegiatan ini dengan baik, maka orang tersebut juga akan berhasil dalam menjalankan pekerjaan.

18. Mencegah Penuaan Dini

Penuaan bukan merupakan sebuah penyakit. Namun, kehadirannya tetap saja dianggap meresahkan, terutama bagi wanita. Penuaan dini bisa disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya yaitu: kelembapan kulit. Jika kelembapan kulit kurang terjaga, maka dapat menjadikan kulit kering, bersisik, muncul kerutan, dan memicu terjadinya penuaan. Kemudian paparan sinar matahari. Fakor ini merupakan penyebab penuaan paling umum. Ekspresi wajah juga menjadi penyebab penuaan. Ekspresi wajah merupakan salah satu yang dapat menjadi pemicu penuaan. Bagian yang sering terkena dampaknya adalah area sudut mata, yaitu tertarik saat tersenyum. Lama-kelamaan kerutan tersebut akan mulai tampak dan semakin jelas. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mencegah penuaan dini. Cara-cara

yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: dengan menggunakan krim malam, rajin membersihkan kulit, dan mendetoksifikasi tubuh. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Krim Malam**
Jika seseorang ingin mencegah penuaan dini, maka orang tersebut bisa melakukannya dengan cara menggunakan krim malam. Penggunaan krim merupakan suatu upaya untuk mencegah penuaan dini.

b) **Rajin Membersihkan Kulit**
Make-up adalah solusi untuk menutupi noda pada kulit. Namun, *make-up* harus segera dibersihkan jika sudah tidak diperlukan. Jika tidak segera dibersihkan, maka akan membuat seseorang mengalami penuaan dini.

c) **Mendetoksifikasi Tubuh**
Lakukan detoksifikasi dengan mencampur segelas air lemon dan madu. Ramuan ini dapat mengeluarkan racun dan mencerahkan kulit. Jika cara seperti ini diakukan dengan rutin, maka akan penuaan dini dapat dicegah dengan baik.

19. Menjaga Tulang

Osteoporosis merupakan suatu kondisi di mana kualitas tulang menurun. Kondisi ini membuat tulang menjadi keropos dan rentan retak. Pengeroposan tulang bisa disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu: usia. Semakin bertambahnya usia, maka semakin

besar risiko untuk terkena gangguan osteoporosis. Kemudian kadar hormon. Apabila hormon seks menurun, maka akan menimbulkan kecenderungan melemahnya tulang. Faktor lain adalah keturunan. Jika memiliki keluarga dengan riwayat osteoporosis, maka akan berisiko lebih besar mengalami gangguan ini. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjaga tulang agar tidak mengalami pengeroposan. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: mengonsumsi vitamin D, mengonsumsi kalsium, dan berolahraga. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Vitamin D**

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D, dapat membantu kinerja tulang untuk menyerap kalsium di dalam tubuh. Untuk itu, usahakan untuk selalu melakukan tindakan yang bisa untuk mendapatkan suplai vitamin D.

b) **Mengonsumsi Kalsium**

Mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium merupakan upaya yang tepat bagi orang yang mengalami osteoporosis. Usahakan untuk bisa memilih jenis makanan atau minuman yang mengandung kalsium.

c) **Olahraga**

Olahraga yang disarankan bagi penderita osteoporosis adalah jalan sehat dan *jogging*. Usahakan untuk melakukan jalan sehat secara rutin.

20. Menjaga Emosi

Setiap orang pasti memiliki emosi, bahkan tidak sedikit orang yang memiliki emosi berlebih dan tidak terkontrol. Sehingga mereka gampang tersinggung dan mudah marah. Emosi atau gampang marah bisa disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya yaitu: genetika. Faktor keturunan bisa menjadi alasan yang cukup kuat mengapa seseorang mudah berubah *mood* dan mudah marah. Kemudian stres. Kondisi stres bisa dipicu oleh kehidupan sehari-hari yang dirasa sulit, yaitu bisa dari masalah keluarga, ekonomi, pacar, dan lain sebagainya.

Faktor lainnya adalah kurang istirahat. Emosi tidak stabil bisa disebabkan oleh kurangnya istirahat, karena rasa capek dan lelah dapat menyababkan orang mudah terbawa emosi. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjaga emosi agar tetap stabil. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: mengalihkan pikiran dan melakukan latihan pernapasan. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Mengalihkan Pikiran**
Usahakan secepat mungkin untuk mengontrol emosi, yaitu dengan cara mengalihkan pikiran dari kondisi yang membuat marah.

b) **Pernapasan**
Pernapasan merupakan suatu metode yang cukup efektif untuk mengatasi kondisi *mood*. Pernapasan juga bisa digunakan mengontrol emosi seseorang agar tetap stabil dan tidak mudah marah.

21. Mencegah Kondisi Depresi

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang memengaruhi pola pikir, perasaan, suasana hati, dan cara menghadapi aktivitas sehari-hari. Kondisi depresi bisa disebabkan oleh beberap faktor di antaranya yaitu: faktor genetik. Depresi bisa diturunkan melalui faktor genetik. Ketika keluarga ada yang memiliki riwayat depresi, maka kecenderungan kondisi depresi akan terjadi pada keturunannya. Kemudian faktor usia. Perlu diketahui bahwa usia lanjut memiliki risiko depresi yang lebih besar, yaitu bisa dari hidupnya sendiri dan kurangnya dukungan sosial.

Faktor lainnya adalah memiliki penyakit tertentu. Memiliki penyakit tertentu seperti: kanker dan jantung bisa menimbulkan depresi, karena merasa penyembuhannya cukup sulit. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mencegah kondisi depresi. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: olahraga, meditasi, dan mengatur asupan makan. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) Olahraga Ringan

Olahraga ringan ini bisa dengan melakukan jalan sehat atau *jogging*. Olahraga semacam ini merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi depresi.

b) Meditasi

Meditasi merupakan suatu tindakan untuk mendapatkan sebuah kedamaian jiwa. Cara ini cukup

efektif untuk mengatasi depresi. Untuk itu, usahakan untuk melakukan kegiatan meditasi dengan baik.

c) **Asupan Makanan**
Mengonsumi makanan yang mengandung selenium dan magnesium tinggi dapat menyembuhkan depresi. Untuk itu, usahakan untuk mengonsumsi semua jenis makanan atau minuman yang mengandung dua unsur tersebut.

22. Mengontrol Lemak

Lemak merupakan senyawa yang berfungsi sebagai cadangan energi dan pelarut vitamin. Namun, kelebihan lemak juga sangat tidak baik bagi tubuh. Kelebihan lemak bisa disebabkan oleh beberap faktor di antaranya yaitu: konsumsi gula berlebihan. Batasi konsumsi gula, karena tingginya kadar gula darah dapat menyebabkan resistansi terhadap insulin. Kemudian makan sebelum tidur. Makan sebelum tidur akan menyebabkan timbunan lemak dalam tubuh. Karena tubuh tidak akan memproses semua makanan tersebut dengan baik.

Faktor usia juga dapat menyebabkan lemak berlebihan. Semakin tua usia, maka semakin berkurang massa otot dan semakin banyak lemak dalam tubuh. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk mengontrol lemak dalam tubuh. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: dengan mengonsumsi teh hijau, makan tepat waktu, dan melakukan aktivitas naik-turun tangga. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara

tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Teh Hijau**
Mengonsumsi teh hijau setiap hari dapat menghilangkan lemak dalam tubuh. Teh hijau ini bisa dikonsumsi dua hingga tiga cangkir dalam setiap harinya.

b) **Makan Tepat Waktu**
Makan tepat waktu merupakan cara yang baik untuk membakar lemak dalam tubuh. Makan tepat waktu ini bisa diatur dengan empat hingga enam kali makan setiap harinya, yaitu dengan porsi kecil-kecil.

c) **Naik Turun Tangga**
Kegiatan naik-turun tangga ini terkesan sebagai kegiatan yang konyol dan tidak ada manfaatnya. Namun, perlu diketahui bahwa kegiatan ini merupakan salah satu cara sehat untuk menurunkan berat badan.

23. Menjaga Pencernaan

Setiap orang pasti menginginkan dirinya selalu dalam kondisi sehat. Namun, sepertinya itu tidak mungkin. Karena setiap saat orang bisa saja mengalami gangguan organ dalam tubuhnya. Dan gangguan tersebut tidak semua bisa diketahui gejalanya. Mengenai hal ini, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan untuk mengetahui apa saja yang menjadi penyebab terganggunya sistem pencernaan. Faktor pertama adalah

pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi makanan berlemak dan pedas bisa memicu gangguan organ pencernaan. Kemudian faktor panas dalam. Panas dalam bisa mengganggu nafsu makan seseorang. Selain itu, panas dalam juga merupakan salah satu penyebab gangguan pencernaan.

Kurangnya asupan vitamin juga merupakan salah satu penyebab gangguan sistem pencernaan. Untuk itu, cukupilah kebutuhan vitamin dan kebutuhan serat dalam tubuh. Terkait dengan hal ini, ada beberapa cara yang perlu diperhatikan untuk menjaga sistem pencernaan dengan baik. Cara-cara yang dimaksud tersebut di antaranya yaitu: hindari berbaring setelah makan, minum teh herbal, dan ubah perencanaan makan. Untuk mendapat sedikit penjelasan mengenai semua cara tersebut, maka bisa dilihat melalui uraian singkat sebagai berikut:

a) **Hindari Berbaring Setelah Makan**

   Jika ingin berbaring, sebaiknya menunggu tiga jam setelah makan selesai. Karena berbaring setelah makan dapat menyebabkan kenaikan asam lambung ke esofagus.

b) **Teh Herbal**

   Secangkir teh hangat dapat membantu menenangkan perut. Untuk itu, jika mengalami gangguan pada pencernaan, maka usahakan untuk mengonsumsi secangkir teh hangat, terutama teh yang mengandung pepermin.

c) Ubah Perencanaan Makan

Cara untuk mengubah perencanaan makan ini bisa dilakukan dengan cara sering mengonsumsi makanan dengan porsi lebih kecil, makan lebih pelan, dan beri waktu yang cukup untuk mengunyah makanan dengan sempurna.

Daftar Pustaka

Azwar, S. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Danim, S. 2004. *Motivasi kepimpinan dan efektivitas kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.

Farozin, H. M. Dkk. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hasibuan, Malayu SP. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Muchdarsyah, Sinungan. 2005. *Produktivitas Apa dan Bagaimana*. Jakarta: Bumi Aksara.

Notoadmojo, S. 2007. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sardiman AM. 2002. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Siagian, Sondang P. 2009. *Kiat Meningkatkan Produktivitas Kerja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sujanto, Agus. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suwanto. 2001. *Asas-Asas Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Penerbit Suci Press.

Tohardi, Ahmad. 2002. *Pemahaman Praktis Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Mandar Maju.

Internet:

https://www.shopback.co.id

https://www.cermati.com

https://gadisceria.weebly.com

https://ilmumanajemenindustri.com

https://cintalia.com

http://www.artikelsiana.com

https://id.wikihow.com

https://notepam.com

Tentang Penulis

Yoga Febrianto lahir di Magelang, Jawa Tengah. Ia merupakan alumnus dari salah satu perguruan tinggi negeri di Yogyakarta, dan berfokus pada pendidikan psikologi. Setelah lulus dari kuliah, ia bekerja sebagai *freelance editor* di sebuah penerbit di Yogyakarta menyesuaikan bidang keahliannya. Ia juga pernah bekerja di sebuah perusahaan swasta, di media harian Jakarta. Tulisannya yang bertajuk psikologi massa telah beberapa kali dimuat di surat kabar. Selain menulis, ia juga memiliki hobi yang cukup menarik, yaitu *tracking* dan mengamati aktivitas sosial. Berinteraksi dengan orang lain baginya adalah hal yang menyenangkan sekaligus menantang. Merupakan pendengar yang baik sekaligus pecinta observasi psikis, tak jarang penulis mendapat permintaan konsultasi kejiwaan atau sekadar 'curhat' dari rekan-rekannya. Saat ini, penulis aktif dalam kegiatan diskusi penulisan di sebuah komunitas tulis-menulis di Yogyakarta.